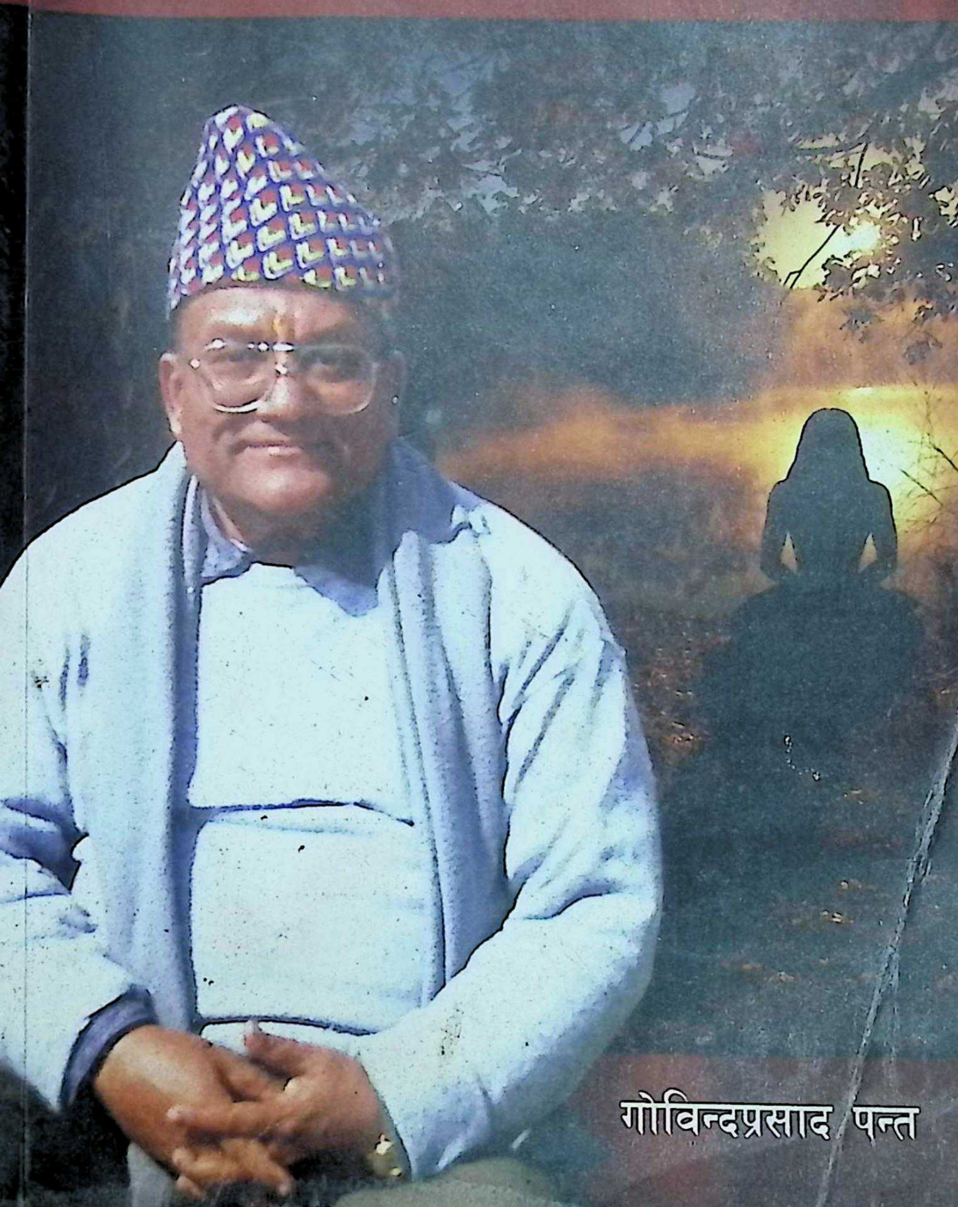
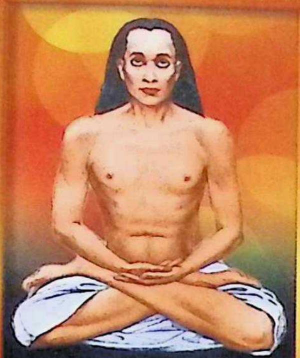
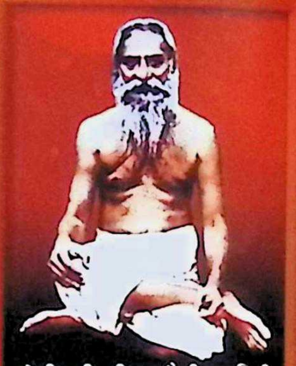
शिवेन्दु लाहिडी र परम्परागत क्रियायोग



गोविन्दप्रसाद पन्त


महावतार वावाजी

योगीराज श्यामाचरण लाहिडी


योगी श्री तीन कौडी लाहिडी

योगी श्री सत्यचरण लाहिडी

श्री शिवेन्दु लाहिडी

शिवेन्दु लाहिडी र परम्परागत क्रियायोग
(Shivendu Lahiri & Traditional Kriya Yoga)

योगी

शिवेन्दु लाहिडी
र
परम्परागत क्रियायोग

(Shivendu Lahiri & Traditional Kriya Yoga)

प्रस्तुतकर्ता

गोविन्दप्रसाद पन्त

प्रकाशक

रत्न पुस्तक भण्डार

काठमाडौँ, नेपाल

शिवेन्दु लाहिडी र परम्परागत क्रियायोग

प्रस्तुतकर्ता : ***गोविन्दप्रसाद पन्त***

प्रकाशक : रत्न पुस्तक भण्डार, काठमाडौँ, नेपाल
प्रथम संस्करण : २०७३
© सर्वाधिकार : प्रस्तुतकर्तामा
आवरण : सबिन शाक्य
आवरण तस्बिर : नेपाल भ्रमणको अवसरमा खिचिएको तस्बिर
टाइपसेटिङ : सृजनगृह

नेपालमा मुद्रित

SHIVENDU LAHIRI RA PARAMPARAGAT KRIYAYOGA
(Shivendu Lahiri & Traditional Kriya Yoga)
by *Govinda Prasad Pant*

ISBN: 978-9937-33-120-3

भूमिका

सत्यको खोजतिर लाग्नेहरूका लागि 'क्रियायोग' अत्यन्त आकर्षक बनेको छ। क्रियायोगको धारा लाहिडी महाशय (श्यामाचरण लाहिडी)-बाट नै प्रचारित भएको हो। संस्थागत रूप र शिष्यपरम्पराबाट क्रियायोगको साधना हुँदै आएको पाइन्छ।

यस्तै क्रियायोगको धारा वंशपरम्पराबाट पनि चली आएको छ। यो धारा लाहिडी महाशय, उहाँका छोरा तीन कौडी लाहिडी अनि उहाँका नाति सत्यचरण लाहिडी एवम् हाल उहाँका पनाति श्री शिवेन्दु लाहिडीबाट चल्दै आएको छ। श्री शिवेन्दु लाहिडीलाई देशविदेशका मुमुक्षुजनले आमन्त्रित गरी दीक्षा लिने गर्छन्। उहाँबाट निःसृत वाणीहरू सन्देशका रूपमा प्रकाशित भएका छन्। ती सन्देशहरू अङ्ग्रेजी भाषामा उपलब्ध छन् र ती सन्देशहरू विभिन्न भाषामा अनूदित भई प्रकाशित भएका छन्।

यस पुस्तकमा केही सन्देशहरू नेपालीमा अनुवाद गरी प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ। यसले क्रियायोगबारे नेपाली पाठकहरूलाई सजिलो होस् भन्ने उद्देश्य लिएको छ। मौलिक अङ्ग्रेजीसमेत राखिएकाले प्रबुद्ध पाठकहरू बढी लाभान्वित हुने अपेक्षा राखेको छु। बीचबीचमा बङ्गला भाषामा प्रकाशित 'ट्यागोरका गीत' देवनागरी लिपिमा र कबिरका दोहा हिन्दीमा एकातिर राखी अर्को पानामा भावार्थ प्रस्तुत गरिएको छ।

यस कार्यमा विभिन्न प्रकारले सहयोग गर्नुहुने स्व. पावनालक्ष्मी सेन, श्री किरणचन्द्र सेन र डा. काशीनाथ न्यौपानेप्रति आभार प्रकट गर्दछु।

यस पुस्तकमा भएका त्रुटि-कमजोरीहरू मेरो आफ्नो कारणले भएका हुन्। कमीकमजोरीहरू औँल्याइदिनुभएमा आगामी संस्करणमा सुधार गर्ने मौका पाउने थिएँ। पुस्तक प्रकाशन गर्न सहृदय अग्रसरता देखाउनुहुने रत्न पुस्तक भण्डारका श्री गोविन्दप्रसाद श्रेष्ठलाई धन्यवाद दिनु आफ्नो कर्तव्य ठान्दछु।

अन्त्यमा, 'त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये' भन्दै श्री शिवेन्दु लाहिडीमा अर्पण गर्दछु।

– गोविन्दप्रसाद पन्त
पो. ब. नं. १२७५९
gppant2002@gmail.com

विषयसूची

१. क्रियायोगी श्री शिवेन्दु लाहिडीको सङ्क्षिप्त जीवनी १
२. Lahiri-Lore: Authentic Kriya Yoga ६
३. लाहिडी श्रुति ७
४. Message 1: Gita Essence (Ch. II: 55-72) १०
५. सन्देश १ : गीतासार (२/५५–७२) ११
६. Message 42 २०
७. सन्देश ४२ २१
८. Message 11: Ashtanga Yoga २४
९. सन्देश ११ : अष्टाङ्गयोग २५
१०. Message 13: Kriya Yoga: The Science of Interiority २८
११. सन्देश १३ : क्रियायोग : आभ्यन्तर अस्तित्वको विज्ञान २९
१२. Message 14: Kriya Yoga is Sat-Chit-Ananda ३२
१३. सन्देश १४ : क्रियायोग सत्-चित्-आनन्द हो ३३
१४. Message 53: Quintessence Introductory Teachings Prior to Kriya Yoga Initiation ३८
१५. सन्देश ५३ : क्रियायोग दीक्षाको पूर्वप्रारम्भिक उपदेशको सारतत्त्व ३९
१६. Message 3: Minda and "No-mind" ५०
१७. सन्देश ३ : मन एवम् निर्मन ५१
१८. Message 36: Freedom is not for "You" but from "You" ५२
१९. सन्देश ३६ : प्रबोधको आकाङ्क्षा पनि एक अहङ्केन्द्रित गति हो ५३
२०. Message 5: Facing fact is flowering in freedom ५६
२१. सन्देश ५ : यथार्थ एवम् अयथार्थ ५७
२२. Message 7: At the residence of Magdalena who lives among dying process ५८
२३. सन्देश ७ : जीवन समस्याग्रस्त छैन ५९

२४. Message 8: The Natural State ६०
२५. सन्देश ८ : अस्तित्व सत् हो, अनुभव होइन ६१
२६. Message 51: Twenty-five Precious Perceptions about Living and Life ६२
२७. सन्देश ५१ : जीवन जिउने सम्बन्धमा २५ अमूल्य ज्ञानबोध ६३
२८. Message 44: Twenty-five Diamonds Discerning Prayer and Meditation ६६
२९. सन्देश ४४ : प्रार्थना र ध्यान बुझ्नका लागि २५ सूत्र ६७
३०. Message 49: What is the Bhagavad Gita? ७०
३१. सन्देश ४९ : भगवद्गीता के हो? ७१
३२. Message 43: Fifty Jewels of Joyful Comprehension ७६
३३. सन्देश ४३ : आनन्दमय बोधका ५० रत्न ७७
३४. Message 46: What is thought? Why thinking? ८४
३५. सन्देश ४६ : विचार के हो? चिन्तन (मानसिक गतिविधि) किन? ८५
३६. Message 18: Kriya Paravastha ८८
३७. सन्देश १८ : क्रिया परावस्था ८९
३८. Message 66: What is religious life? What is religious consciousness? ९२
३९. सन्देश ६६ : धार्मिक जीवन के हो? धार्मिक चेतना के हो? ९३
४०. Message 100: What is mukti? What is nirvana? What is freedom? १००
४०. सन्देश १०० : मुक्ति, निर्वाण र स्वतन्त्रता १०१
४१. Message 35: Kriya Yoga: What it is not and wat it is १०८
४२. सन्देश ३५ : श्री शिवेन्दु लाहिडीसँगको अन्तर्वार्ता १०९

क्रियायोगी श्री शिवेन्दु लाहिडीको सङ्क्षिप्त जीवनी

श्री शिवेन्दु लाहिडी क्रियायोगी हुनुहुन्छ। उहाँ योगीराज श्यामाचरण लाहिडीका पनाति, योगी श्री तीन कौडी लाहिडीका नाति र योगी श्री सत्यचरण लाहिडीका एकमात्र सुपुत्र हुनुहुन्छ। उहाँको जन्म ३१ डिसेम्बर १९३८ मा श्री सत्यचरण लाहिडीकी पत्नी श्रीमती रेणुकादेवीको गर्भबाट भएको हो।

श्री शिवेन्दु लाहिडी मेधावी छात्र हुनुहुन्थ्यो। उहाँको उच्च शिक्षा विज्ञान विषयमा भयो। काशी हिन्दू विश्वविद्यालयबाट स्नातक गर्नुभयो। एम. एससी. चाहिँ स्ट्याटिस्टिक्स (साङ्ख्यिकी) विषय लिएर पुना विश्वविद्यालयबाट गर्नुभयो। उहाँमा हिन्दी, अङ्ग्रेजी र बङ्गला भाषाको प्रखर ज्ञान छ। उपयुक्त समयमा वीथिका लाहिडीसँग उहाँको विवाह सम्पन्न भयो।

श्री शिवेन्दु लाहिडीसँग विषयको योग्यताका साथै प्रशासनिक क्षमता राम्रो छ। पहिलो नियुक्ति वर्धा मेडिकल कलेजको प्रशासकीय पदमा भयो। त्यसपछि पदोन्नति भई त्यहाँबाट मुम्बई जानुभयो। फेरि पदोन्नति भएकाले गुजरातमा काम गर्नुभयो। यस प्रकार लगभग २० वर्षसम्म सरकारी प्रशासनिक पदमा बसेर सफलतापूर्वक कार्य गरेको अनुभव उहाँमा छ।

श्री शिवेन्दु लाहिडीका एक छोरा र दुई छोरी भए। उहाँको क्रियायोगमा दीक्षा आफ्नै पिताबाट सन् १९६८ मा 'सत्यलोक' नामक पारिवारिक घरमा भएको थियो।

श्री सत्यचरण लाहिडीको देहावसान २३ जनवरी १९८७ मा भयो। सन् १९८८ देखि श्री शिवेन्दु लाहिडीले पूर्णकालीन रूपबाट क्रियायोगको दीक्षा दिन सुरु गर्नुभएको हो। यस सम्बन्धमा कुराकानीका सन्दर्भमा भन्नुभएको सानो प्रसङ्ग राख्नु सान्दर्भिक हुने छ।

उहाँका पिताले उहाँलाई क्रियायोगको दीक्षा दिने परम्परा सुरु गर्नुपर्छ भन्नुभएपछि श्री शिवेन्दु लाहिडीले "तपाईं त आश्रममा झैँ बस्नुभएको छ, दीक्षा लिन आउँछन्।

म त प्रशासकीय अधिकारी भएर बसेको, दिनचर्या पनि अर्कै खाले छ। म कसरी यो काम गर्न सकुँला र?" भन्नुभएछ।

श्री सत्यचरण लाहिडीले भन्नुभएछ– "यो सबै तिमीले गर्नुपर्छ। तिम्रो कमाइले के नै गर्छौ? एउटा बेग्लै घर बनाउला, त्यसमा बसौला, यत्ति नै त हो! यसभन्दा त पारम्परिक रूपबाट प्राप्त भएको क्रियायोगको प्रचारप्रसार गरेमा त धेरै जनाको भलाइसमेत हुने छ। त्यो काम तिमीले नै गर्नुपर्छ।"

उहाँका पिताको देहावसानपछि उहाँ सपरिवार 'सत्यलोक'-मा नै रहन थाल्नुभएको थियो। उहाँको परम्परागत स्थापित आदर्श गृहस्थाश्रममा रहेर सबै कर्तव्य र कर्मको प्रतिपालन गर्नु थियो। आर्थिक उपार्जनका लागि नोकरी वा व्यवसाय गर्दै ईश्वरमा समर्पित भएर योगसाधनापथमा निरन्तर अग्रसर रहिरहने पम्पराको पालन गर्ने क्रमलाई उहाँले पनि निरन्तरता दिनुभयो।

उहाँले आफ्ना पूर्वजहरूले झैँ आफ्ना गुरुद्वारा प्रदत्त क्रियायोगलाई निरन्तरता दिइरहनुभएको छ। क्रियायोगको उच्चतम साधना गरिसके पनि उहाँमा कुनै किसिमको आडम्बर वा देखावटीपनले छुन सकेको छैन।

सन् १९८८ जनवरी १४ देखि उहाँले क्रियायोगको दीक्षा दिन थाल्नुभएको थियो। बिस्तारबिस्तार जिज्ञासु तथा मोक्षकामी साधकहरू उहाँसँग दीक्षा लिन स्वत: आउन थाले।

श्री शिवेन्दु लाहिडीको कुनै सङ्गठन, संस्था, सम्प्रदाय वा पन्थ छैन। उहाँ कसैलाई प्रभाव पार्ने आकाङ्क्षा पनि राख्नुहुन्न। सत्यान्वेषकहरूलाई लाहिडी वंशमा फक्रेको अन्तर्दृष्टि ग्रहण गर्न र फैलाउन सहयोग गर्ने उद्देश्यले मात्र निमन्त्रणा दिनुहुन्छ। आफ्ना पुर्खाले झैँ गम्भीर सनातन क्रियायोग सिकाउनु आफ्नो परम कर्तव्य सम्झनुहुन्छ।

उहाँलाई क्रियायोगप्रति जिज्ञासा राख्ने शिष्य एवम् भक्तहरूले विश्वका विभिन्न देशबाट आमन्त्रण गरिरहेका छन्। आफ्नै देश भारतका विभिन्न महत्त्वपूर्ण स्थानहरूबाहेक उहाँले संयुक्त राज्य अमेरिका (हवाई र पोर्टोरिकोसहित), क्यानाडा, अस्ट्रेलिया, स्पेन, पोर्चुगल, इटली, फ्रान्स, स्विटजरल्यान्ड, अस्ट्रिया, दक्षिण अफ्रिका, मरिसस, चिली, नर्वे, सिङ्गापुर, मलेसिया, जर्मनी, बलगेरिया, रुस, नेपाल (सन् २००१ फेब्रुअरी ४ देखि १२ सम्म), न्यू जिल्यान्ड, ब्राजिल, ग्रिस, स्विडेन, हल्यान्ड (नेदरल्यान्ड्स), इङ्गल्यान्ड, क्रोएसिया आदि देशहरूको यात्रा प्रतिवर्ष गरिरहनुभएको छ। यस्ता स्थानहरूमा आयोजित क्रियायोगसम्बन्धी कार्यक्रममा अन्य कैयौँ देशका मानिसहरू पनि सम्मिलित हुन आउँछन् र आफ्नो आध्यात्मिक तिर्खा मेटाउन उहाँको

सान्निध्य प्राप्त गरिरहेका छन्। विभिन्न धर्मशास्त्र तथा धर्मसम्प्रदायहरूको भूटो दाबी एवम् मताग्रहबाट जनमानस भ्रान्त भएका छन्। मानिस विभिन्न प्रकारका विश्वासको बन्धनमा जकडिएका छन्, त्यसैले यथार्थको सामना गर्न सक्दैनन् अनि यथार्थबाट पलायन हुन्छन्। पलायनका कारण बन्धनमा अरू बढी फस्छन्। यिनै बन्धनहरूलाई उहाँ आफ्ना प्रखर सन्देशहरूद्वारा चुँडाल्नका लागि क्रियायोगीहरूलाई आह्वान गर्नुहुन्छ।

क्रियायोगले शरीरमा एक प्रकारको रूपान्तरण, रासायनिक परिवर्तन एवम् विकासलाई उत्पन्न गर्छ। यसले जीवनमा पूर्णताका साथै सामञ्जस्य सिर्जना गर्छ। यसले चित्तवृत्तिको बहिर्मुखी गतिविधिका साथै अन्तर्दृष्टिको अन्तर्मुखी क्रियालाई समन्वय गर्छ। यो आभ्यन्तर अस्तित्वको विज्ञान भएकाले कुनै प्रकारको विश्वास र बन्धनको आवश्यकता हुँदैन।

क्रियायोग आभ्यन्तर सत्को विज्ञान हो। यस विज्ञालाई बुझ्नु छ र अभ्यास गर्नुपर्छ अनि मात्रै पीडा, यन्त्रणा र उत्तेजनाबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ; तर स्वाध्यायबिना अभ्यास पनि कोरा गफ एवम् फाल्तू फोहोरमैला हुन जान्छ। आफ्ना सन्देशहरूमार्फत उहाँले 'निर्मनावस्था' अथवा 'स्थितप्रज्ञावस्था'-तिर जोड दिनुभएको छ जसलाई उहाँले स्वाभाविक अवस्था भन्नुभएको छ। मान्यताको संसारमा नफसी जान्नमा रहनु क्रियायोगको अनुशासन हो। यसरी उहाँ विभिन्न सन्देशद्वारा समयसमयमा सबैलाई सजग गराउनुहुन्छ।

विश्वधर्म महासभा (सन् १८९३)-मा स्वामी विवेकानन्दले सिकागोमा 'हिन्दूहरूको धार्मिक विचार'-मा आफ्नो व्याख्यान दिनुभएको थियो। त्यही धर्म महासभा सन् १९९९ डिसेम्बर १ देखि डिसेम्बर ८ सम्म दक्षिण अफ्रिकाको केप टाउनमा आयोजना भएको थियो। त्यस विश्वधर्म संसद्मा श्री शिवेन्दु लाहिडीले मानवतालाई विकसित एवम् सङ्गठित गर्ने पावन साधना क्रियायोगको सन्देश दिनुभयो।

विश्वका जुनसुकै कुनामा रहे पनि प्रत्येक वर्ष गुरुपूर्णिमाका लागि, लाहिडी महाशयको समाधि (आश्विन शुक्ल नवमी) दिनका लागि तथा श्री सत्यचरण लाहिडीको समाधि दिवस माघकृष्ण अष्टमी (जन्मदिवस पनि त्यही दिन हो)-मा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न 'सत्यलोक' (वाराणसी) आउनुहुन्छ। योगी श्री तीन कौडी लाहिडीको पुण्यतिथि फागूपूर्णिमाको दिन पर्छ। त्यस दिन पूरा सहर अबिर तथा रङहरूमा डुब्छ। मानिसको आवागमन सम्भव हुँदैन। यस बाध्यताका कारण उहाँको पुण्यतिथिमा समारोह हुँदैन। उक्त तीन पुण्यतिथिमा वैदिक समारोह हुन्छ। त्यसको भोलिपल्ट क्रियायोग दीक्षाको कार्य हुने गर्छ।

सन् १९९५ देखि सन्देश (Messages)-का रूपमा स्वत:स्फूर्त रूपमा आएका उद्गारहरू व्यक्त भएका थिए। यो सन्देश सन् १९९६, १९९७ र १९९८ का वर्षमा एक पल्ट निक्लने गरे पनि सन् १९९९ देखि सन्देश सङ्ख्या १ बाट सुरु भई हाल ३०० भन्दा बढी पुगिसकेको छ। यी सन्देशहरू अङ्ग्रेजी भाषामा निस्कन्छन्। विभिन्न भाषामा अनूदित भइरहेका छन् र हुँदै पनि गरेका छन्। यी सन्देशहरूलाई www.kriyayogalahiri.com मा हेर्न सकिन्छ। यी सन्देशहरू अन्तस्तलबाट स्वत: निक्लेका हुन्। यस सम्बन्धमा उहाँको उद्गार यस्तो छ–

"The messages are verbal expressions of non-verbal phenomena which happen in living organism (body) whose direct sensory perceptions are not made dull through the movements of sensuality (mind) occuring as a result of classifications of the perceptions into pleasant and profitable as against unpleasant and unworthy.

"Contemplation on these messages without appreciation or condemnation i.e. through denial of mental mischiefs may make one's impersonal self (not personality self) available to joyful existence beyond all measure, calculation and speculation of a petty mind engaged in accumulations of pleasuresome experiences."

इन्द्रियप्रत्यक्ष बोधलाई प्रीतिकर र अप्रीतिकर तथा लाभदायक र हानिकारक विषयमा वर्गीकृत गर्ने कारणले गर्दा उत्पन्न वासना (मन)-बाट जो मुक्त छ अर्थात् जुन शरीरको इन्द्रियप्रत्यक्ष बोध वासनाबाट प्रदूषित छैन त्यस शरीरमा घटित अनिर्वचनीय प्रक्रियाका शाब्दिक अभिव्यक्तिहरू हुन् यी सन्देश।

यी सन्देशहरूमाथि प्रशंसा भाव वा निन्दा भाव नराखी अर्थात् मानसिक प्रदूषणबाट मुक्त रही गरिएको मननले व्यक्तिलाई उसको यथार्थ आत्मतत्त्व (व्यक्तिपरक आत्मतत्त्व होइन)-को आनन्दमय अस्तित्वलाई उपलब्ध गराउन सक्छ जुन सुखदायी अनुभवहरूको सङ्ग्रहमा व्यस्त क्षुद्र मनको कुनै प्रकारको मापन (नापजोख), चलाखी एवम् अनुमानबाट मुक्त छ।

यस पुस्तकमा ती अभिव्यक्तिहरू मूल रूपमा र त्यसको अनुवाद सँगसँगै राखी प्रस्तुत गरिएको छ। यी सन्देशहरूमा थुप्रै आध्यात्मिक ग्रन्थका सारहरू व्यक्त भएका छन्।

उहाँका सन्देशहरूमा

– कर्मको सिद्धान्त

- विष्णुसहस्रनाम
- पातञ्जलयोगसूत्र
- प्रत्याभिज्ञहृदयम्
- अष्टावक्रगीता
- विज्ञान भैरवतन्त्र
- रवीन्द्रनाथ ट्यागोरको गीताञ्जली
- श्रीमद्भवगद्गीता
- क्राइस्ट चैतन्य
- ब्रह्मसूत्र
- अद्वैतामृतवर्षिणी
- योगवासिष्ठ
- उपनिषद्
- पश्चिमी अनुकरण (प्रकाशबाट अन्धकार जानु)

आदि छन्। यी सन्देशहरूबाट ईश्वर, अध्यात्म, धर्म, सत्य, मोक्ष, अहङ्कार, मनुष्यता र योगबारे आफ्ना जिज्ञासाहरू मेट्न सकिन्छ।

श्री शिवेन्दु लाहिडीज्यूको कुनै सङ्गठन, संस्था आदि नभईकन पनि हाल (सन् २०१५ जनवरी)-सम्म उहाँले २१ हजारभन्दा बढी मानिसलाई दीक्षित गरिसक्नुभएको छ। यी दीक्षित व्यक्तिहरू विश्वका विभिन्न भागमा सत्यको खोजमा क्रियाशील व्यक्तिहरू हुन्। त्यस्ता अन्य व्यक्तिहरूलाई सत्सङ्गका लागि आमन्त्रण पनि गर्नुहुन्छ।

Lahiri-Lore: The Authentic Kriya Yoga

Despite all tall claims by others, no one is perhaps as authorised as Shibendu Lahiri, the great-grandson of the famous house-holder Yogi Lahiri Mahashay (1828-1895) to spread the authentic teachings and techniques of Kriya Yoga in the world today.

Yet he says in utter humility that wise wields no authority & those in authority are not wise. Organisations assert authority, but authenticity may be lacking. Mobilisation may create a mafia, but the most sacred may remain untouched. Cultism has not place in matters deeply spiritual.

Lahiri Mahashay (full name: Shyama Charan Lahiri) became known to the truth seekers all over the world through Paramhansa Yogananda's famous book **Autobiography of a Yogi**, which has been translated in many languages.

Shibenduji has the distinction of receiving the original Kriya Process in the age-old Rishi—tradition of India, that is, from father to son—generation after generation. Thus the process here passed, through knowledge and genes, from Shyama Charan to Tinkori to Satya Charan to Shibendu who was initiated in 1960 by his father Late Satya Charan Lahiri at the family shrine "Satyalok" D-22/3, Chousatti Ghat, Varanasi-221 001 (India).

Kriya Yoga

Kriya means _action_ and Yoga means _integration_. Kriya Yoga emphasizes integration of separative consciousness (generated by unceasing movement of thought) with an Awakenedness (outside the dimenstion set up by the constant machination of the mind) through actions of perception and not through the activities of conceptualization.

Kriya deconditions and sets the seeker free from the past karma. It transforms fundamentally the gross ego-centre of the seeker into a subtle individual uniqueness which also includes universality. It brings harmony with the wholeness of life by peircing through the ignorance of the ways of self. It is a unique

लाहिडी श्रुति

जतिसुकै (ठूलठूला) उच्चताको दाबी गर्नेहरू भए पनि आजको विश्वमा क्रियायोगको प्रामाणिक शिक्षण एवम् त्यससम्बन्धी प्रविधिको प्रसारका दृष्टिले गृहस्थ योगी लाहिडी महाशय (सन् १८२८–१८९५)-का पनाति श्री शिवेन्दु लाहिडीझैँ कुनै पनि सिद्ध अधिकारी छैनन्। यस्तो हुँदाहुँदै पनि उहाँ अत्यन्त विनम्र भावले भन्नुहुन्छ– "विवेकी व्यक्ति कुनै अधिकार भएको देखाउँदैनन् र जो अधिकार छ भनी देखाउँछन् ती विवेकशील होइनन्। सङ्गठनबाट प्रभुत्व स्थापित हुन्छ, तर त्यसमा प्रामाणिकताको अभाव हुन्छ। मानिसहरूलाई सङ्गठित गरी समूह त बनाउन सकिन्छ, तर यसैबाट त्यो परम शुद्ध (सत्य)-को स्पर्श प्राप्त हुन सक्दैन। गहन आध्यात्मिक सन्दर्भमा 'पन्थवाद'-का लागि कुनै स्थान छैन।"

परमहंस योगानन्दको प्रसिद्ध पुस्तक **योगीको आत्मकथा** (विभिन्न भाषामा अनूदित)-का माध्यमले लाहिडी महाशयको नाम सम्पूर्ण विश्वका सत्यान्वेषीले जान्ने अवसर पाए। लाहिडी महाशयको पूरा नाम थियो– श्यामाचरण लाहिडी।

श्री शिवेन्दु लाहिडीलाई भारतका प्राचीन ऋषिपरम्परा (पिताबाट पुत्र हुँदै पुस्तौँदेखि चलेको)-अनुसार मौलिक योगपद्धतिको शिक्षा ग्रहण गर्ने सौभाग्य प्राप्त भयो। यसरी श्यामाचरण लाहिडीबाट ज्ञान एवम् वंशानुगत रूपमा प्रवाहित क्रियायोगपद्धति उहाँका छोरा तीन कौडी एवम् नाति सत्यचरण लाहिडीको माध्यमबाट श्री शिवेन्दु लाहिडीलाई सन् १९६० मा प्राप्त भयो। उहाँका पिता सत्यचरण लाहिडीले सत्यलोक (डी-२२/३ चौसट्ठी घाट, वाराणसी-२२९००९)-स्थित पारिवारिक मन्दिरमा क्रियायोगको विधिवत् दीक्षा दिनुभयो।

क्रियायोग

क्रियायोगको मूल अर्थ हो 'सतत जागरूकताजनित गतिशीलता' अनि योगको अर्थ हो 'समन्वय'। यस प्रकार क्रियायोगले मनको कुचक्रद्वारा निर्मित आयामको बाहिर सतत जागरूकताजनित गतिशीलता तथा विभेदकारी चित्तवृत्तिबाट उत्पन्न कर्मकाण्डको समन्वयमा बल दिन्छ।

combination of *Hatha-Raja-Laya Yoga.* It settles the seeker in his natural state in which his body receives instruction only from glands and chakras—thought does not interfere as an interloper to create psychosomatic problems and pursuits. Kriya Yoga does not tell stories, does not indulge in miracle mongering to keep the seekers amused in poor and paralyzing consolations. Organisations promoting surmises and fictions are stragglers from the path of truth. Kriya Yoga encourages seekers to investigate if experiencer and the experienced can become one unitary movement without any dichotomy whatsoever.

Like his ancestors, Shibenduji is also a house-holder and has passed through all aspects of being human so that spiritual journey does not appear too steep for the seekers. He received high university education and supported his family well, through remunerative jobs. His two daughters and their husbands are specialized medical Doctors and his only son, also married, is an erudite Engineer.

For the last many years, Shibenduji is serving Kriya Yoga of full time basis. Year in and year out, he travels throughout the world at the invitation of devotees and disciples. Contries he has covered so far are: USA (including Hawaii and Peurto Rico), Canada, Australia, Spain, Italy, France, Switzerland, Austria, Germany, Sweden, South Africa, Bulgaria, Holland, England and several other countries and of course various places within his own country.

Shibenduji has no organisation, institution, sect of cult. He has no ambition to influence anybody. He only invites seekers to share the insight which flowered, generation after generation, in the Lahiri dynasty through the Kriya-process. His mission is to teach deep Indian spiritually like his forefathers. His yearning is to see that human beings live in peace and amity without ache, agony and animosity, without this monstrous culture of killing and being killed in the name of some fragmented flag or phoney fanatic idea.

यसले सत्यान्वेषीको स्थूल अहङ्केन्द्रलाई एउटा सूक्ष्म विशिष्ट अद्वितीयता (जसमा सार्वभौमिकता पनि सम्मिलित छ)-मा मौलिक रूपले रूपान्तरित गरिदिन्छ। यसले आत्मकेन्द्रित गतिविधिहरूको अज्ञानलाई छेडेर जीवनको समग्रतासँग सामञ्जस्य स्थापित गर्छ। यो हठयोग, राजयोग र लययोगको अपूर्व सम्मिश्रण हो। यसले सत्यान्वेषीलाई स्वरूपावस्थामा प्रतिष्ठित गर्छ जसले गर्दा उसको शरीर केवल ग्रन्थि एवम् चक्रहरूद्वारा सञ्चालित हुन्छ। चित्तवृत्तिले लाउके भएर मनःकायिक समस्या एवम् लखेटाइको सिर्जनाका लागि कुनै हस्तक्षेप गर्न पाउँदैन। क्रियायोगमा सत्यान्वेषीलाई तुच्छ एवम् अपाङ्ग सान्त्वनामा भ्रमित गर्नका लागि न कथाकुथुङ्ग्रीहरू भनिन्छन् वा बताइन्छन् न त चमत्कारप्रदर्शनमै निर्लिप्त गराइन्छ। अनुमानहरू एवम् कथालाई प्रोत्साहित गर्ने खालका संस्थाहरू सत्यको मार्गबाट भट्काउने खालका हुन्छन्। कुनै विभाजनबिना के ज्ञाता र ज्ञेयको एकात्मकता बन्न सक्छ? यस्ता जिज्ञासाहरूको अनुसन्धानका लागि क्रियायोगले सत्यान्वेषीहरूलाई उत्साहित गर्छ।

आफ्ना पुर्खाझैँ श्री शिवेन्दु लाहिडी पनि एक गृहस्थ हुनुहुन्छ। उहाँ मानवजीवन-प्रवाहका हरेक आयामबाट गुज्रिसक्नुभएको छ। यसले गर्दा आध्यात्मिक यात्रा सत्यान्वेषीका लागि अत्यधिक कष्टप्रद प्रतीत हुँदैन। उहाँले उच्च विद्यालयबाट शिक्षा प्राप्त गर्नुभएको छ। साथै पर्याप्त तलबभत्तायुक्त सेवाद्वारा आफ्नो परिवारको भरणपोषण राम्रोसँग गर्नुभएको थियो। उहाँका दुई छोरी एवम् उनीहरूका पति विशेषज्ञ चिकित्सक छन् तथा उहाँका एकमात्र विवाहित छोरा पनि प्रतिभाशाली इन्जिनियर छन्।

सन् १९८८ को सुरुदेखि श्री शिवेन्दु लाहिडी पूर्णकालिक रूपले क्रियायोगको माध्यमबाट सत्यान्वेषीहरूको सेवा गरिरहनुभएको छ। शिष्य एवम् भक्तहरूको आमन्त्रणमा उहाँ प्रतिवर्ष देशविदेशको यात्रा गरिरहनुहुन्छ। आफ्ना देशका विभिन्न महत्त्वपूर्ण स्थलहरूका साथै उहाँले संयुक्त राज्य अमेरिका (हवाई एवम् पोर्टारिका), क्यानाडा, अस्ट्रेलिया, स्पेन, इटली, फ्रान्स, स्विटजरल्यान्ड, अस्ट्रिया, जर्मनी, स्विडेन, हल्यान्ड, इङ्गल्यान्ड, बल्गेरिया, क्रोएसिया आदि देशको यात्रा गरिसक्नुभएको छ।

श्री शिवेन्दु लाहिडीको कुनै सङ्गठन, संस्था, पन्थ वा सम्प्रदाय छैन। उहाँ कसैलाई पनि प्रभावित गर्ने महत्त्वाकाङ्क्षा राख्नुहुन्न। उहाँ लाहिडी वंशपरम्परामा क्रियायोगद्वारा पुस्ताैँदेखि विकसित भएको अन्तर्दृष्टि पाउनका लागि सत्यान्वेषीहरूलाई मात्रै आमन्त्रित गर्नुहुन्छ। यहाँको ध्येय आफ्ना पुर्खाझैँ गहन भारतीय आध्यात्मिकताको सन्देशलाई प्रसार गर्नु छ। उहाँ मानवजातिका लागि यस्तो शान्ति एवम् सौहार्दपूर्ण जीवनको आग्रह राख्नुहुन्छ जो पीडा, व्यथा र शत्रुतारहित हुनुका साथै विभाजित एवम् अन्धविश्वासको नाममा मर्ने र मार्ने दानवी संस्कृतिबाट मुक्त होस्।

Message 1

Wijchen, Netherlands
March 22, 1999

Gita Essense
(Ch. II: 55-72)

As perceived by Shibendu Lahiri during deep meditative process while watching the gradual passing away of his wife Bithika in her final stage of cancer.

The most significant and revealing sentence in these 18 verses is: "Indriyani-indriyarthevyatasya prajna pratisthita".

Due to its extraordinary importance, this sentence has appeard twice in this essence-set of 18 verses—as the second line in verse no. 58 and again as the second line in the verse no. 68.

This is a devastating message; because if it hits your "youness", then the separative consciousness will get blasted.

Thought will then be in its natural state i.e. in discontinuity and there will be a re-orientation, a mutation, an insight and your life will be free from ache, anguish, agitation, arrogance, antagonism, stress and strain, tension and turmoil, surmises and suppositions, inhibitions and idiosyncracies, paradoxes and perplexities, pervensions and paranoia. Thought will then loosen its stranglehold on you giving rise to an activated state of awareness which is not separative but unitive in nature i.e. wherein stimulus and response become one unitary movement.

A person initiated in "Kriya" is called "Kriyanwita" or "Kriyaban" which means—activated. That is, one who is

सन्देश १

गीतासार (२/५५–७२)

[आफ्नी धर्मपत्नी विथिका लाहिडीको क्यान्सर रोगका कारण बिस्तारै परलोकगमनको अवलोकन गर्दै गहन ध्यानको प्रक्रियामा श्री शिवेन्दु लाहिडीद्वारा गरिएको अनुभूति]

यी १८ श्लोकमा सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण र प्रकाशित वाक्य हो– 'इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।'

आफ्नो विशेष महत्त्वका कारण यो वाक्य यी १८ श्लोकको सारसमूहमा दुई चोटि आएको छ– श्लोक सङ्ख्या ५८को दोस्रो पङ्क्तिमा र फेरि श्लोक सङ्ख्या ६८ को दोस्रो पङ्क्तिमा।

यो एक विध्वंसकारी सन्देश हो। यदि यसले तपाईंको 'त्वम् भाव'-मा प्रहार गरेको खण्डमा त विभेदकारी चित्तवृत्तिको सम्पूर्ण विनाश हुन्छ नै।

विचार जब आफ्नो स्वाभाविक अवस्था वा सहजावस्थामा हुन्छ अर्थात् विच्छेद हुँदै रहन्छ अर्थात् असततामा हुन्छ अनि त्यहाँ हुन्छ एक पुनर्जागरण, रूपान्तरण एवम् अन्तर्दृष्टि। यसबाट तपाईंको जीवन, पीडा, मनोव्यथा, उत्तेजना, दर्प, मात्सर्य, तनाव एवम् विक्षोभ, आशङ्काहरू, अवदमित कामनाहरू एवम् वासनाहरूको विकृति तथा विभ्रमबाट मुक्त हुन्छ। अनि तपाईंमाथि विचारको घाँटी निचोर्ने स्थितिमा कमी आउँछ र जागरूकताको एउटा क्रियाशील अवस्थाको उदय हुन जान्छ जुन विभेदकारी नभई एकात्मक स्वरूपको हुन्छ अर्थात् उत्तेजना र त्यसबाट उत्पन्न हुने भावमा एकात्मक लय बन्न जान्छ।

'क्रिया'-को दीक्षा लिएका व्यक्तिलाई 'क्रियान्वित' अथवा 'क्रियावान्' भनिन्छ जसको अर्थ हो 'सचेतन क्रियाशीलता' जसमा न उसले धोका खान्छ न त अर्कालाई धोका दिन्छ। त्यस्तो व्यक्ति मिथ्या आशाद्वारा आफूलाई ठग्दैन र अर्कालाई ठग्ने काम (धोका दिने काम) पनि गर्दैन।

activated in awareness so that he does not deceive himsel in illusions (and thus does not start deceiving others).

He is actively aware of the ways of self, ego, I-ness and self-protective mechanism of the mind.

This most important line, appearing twice in the Gita-essence, states that the sensory perceptions should function naturally for the purpose for which these are meant. Thought (conditioning and culture) superimposes something on the senses which converts direct sensations into sensuality.

Thought classifies sensations into pleasant and unpleasant and that is the beginning of the sensuality. Thought, thereafter, generates cravings for the repetition of the pleasant and for the riddance from the un-pleasant and that is the real sensuality and the commencement of horror and havoc in the living qaulity of life.

This significant sentence implies that sensory perceptions are alright, but sensuality is the root cause of our sorrow and suffering. So, when sensations are not contaminated by sensuality, one remains established in the state of wisdom.

Thus when the five senses function in their natural state without interference from thought, then there is no problem of any kind whatsoever.

55

When sensuality is totally wiped out as thought has utterly stopped interceding in sensory functions, dichotomy between subject and object in the consciousness vanishes i.e. a fusion between "me" and the performer on "me" takes place allowing emergence of "no-me", "no-self" or "no-mind". This is absolute equanimity, evenminded-ness.

56

In such a state of equanimity, you come out of the corridor of opposites. Then pleasure is not yours, pain is not yours; attachment is not yours, aversion is not yours; fear is not yours, fearlessness is not yours; cowardice is not yours, courage is not yours; anger is not yours, amicability is not yours; victory is not yours, defeat is not yours.

ऊ सक्रिय रूपबाट आत्मकेन्द्रित गतिविधिहरू तथा मनलाई आत्मसंरक्षण गर्ने यन्त्ररचनाका तौरतरिकाप्रति जागरूक हुन्छ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पङ्क्ति जुन गीतासारमा दुई पटक आएको छ त्यसले किटान गर्छ– इन्द्रियहरू (ज्ञानेन्द्रियको प्रत्यक्ष बोध)-लाई त्यस उद्देश्यका लागि, स्वाभाविक रूपले त्यसै उद्देश्यका लागि कार्य गर्न दिनुपर्छ जसका लागि ती अभिप्रेरित छन्। गतानुगतिक एवम् पारम्परिक विचारधाराहरूले इन्द्रियहरूको स्वाभाविक कार्यक्षेत्रमा केही यस्तो हस्तक्षेप गर्छ जसले गर्दा सूक्ष्म अनुभतिहरूलाई स्थूल कामना वा वासनामा परिवर्तित गरिदिन्छ।

चित्तवृत्तिले अनुभूतिहरूलाई प्रीतिकर वा अप्रीतिकरमा वर्गीकृत गरिदिन्छ। अनि यस प्रकार आसक्ति (मोह)-को भवचक्र सुरु हुन जान्छ। त्यसपछि चित्तवृत्तिमा त्यो लालसा उत्पन्न गरिदिन्छ जसको कारण प्रीतिकर पुनरावृत्ति होस् एवम् अप्रीतिकर चाहिँ सम्पूर्ण रूपले निवृत्त होस् भन्ने दुराग्रह उत्पन्न हुन जान्छ। यही हो मोहशक्ति तथा जीवनप्रवाहमा विभीषिका एवम् विध्वंसको सुरुवात।

यो महत्त्वपूर्ण वाक्यले इङ्गित गर्छ– सूक्ष्म तथा प्रत्यक्ष अनुभूति त ठीक छ, तर आसक्ति र मोह नै हाम्रो दुःख एवम् दुःखभोगको मूल कारण हो। अतः जबसम्म प्रत्यक्ष अनुभूति मोहशक्तिबाट प्रदूषित हुँदैन तबसम्म हाम्रो प्रज्ञा प्रतिष्ठित रहन्छ।

यसरी जबसम्म पाँचै इन्द्रियहरू चित्तवृत्तिको हस्तक्षेपबेगर स्वाभाविक अवस्थामा कार्यरत रहन्छ तबसम्म कुनै पनि प्रकारका समस्या उत्पन्न हुन सक्दैनन्।

श्लोक ५५

जब विषयासक्ति पूरै तरिकाले मेटिन्छ तथा चित्तवृत्तिले इन्द्रियहरूको प्रत्यक्ष अनुभूतिमा मध्यस्थता गर्न पूर्ण रूपले बन्द गरिदिन्छ तब चेतनामा कर्ता एवम् क्रियाको विभेद समाप्त हुन जान्छ, अर्थात् 'निर्मम', 'निरात्म' अथवा 'निर्मन' अवस्थाको उदय हुनुका साथै 'मम' एवम् 'ममत्व'-को विलय हुन जान्छ। यही हो पूर्ण समत्वमा प्रतिष्ठा।

श्लोक ५६

यस साम्यावस्थामा तपाईं विरोधहरूको गल्लीबाट बाहिर आउनुहुन्छ। तब त्यहाँ न सुख तपाईंको न त दुःख नै। न त अनुरक्ति तपाईंको न अरुचि नै। न भय तपाईंको न त निर्भीकता नै। न कायरता तपाईंको न त साहस नै। न क्रोध तपाईंको न त सौम्यता नै। न विजय तपाईंको न त पराजय नै।

57

In evenminded state the good is not yours, the evil is not yours; the flattery is not yours, the hurt is not yours; the honour is not yours, the insult is not yours.

58

In non-elective awareness, senses function exactly in the way for which they are meant. Otherwise all these five senses remain winded up (yet alert) like the limbs of a tortoise and thus sensuality is avoided.

59

When sensuality is thus starved, the core perceptions of the senses reveal the Param (the Otherness) by neutralising the observer, the "me".

60

Even a person of steady discernment is overwhelmed by the mind's sensuality (madness of the senses) inspite of his comittment to equanimity.

61

When all conditionings stand regulated and all disorders are utterly ceased one gets integrated and established in "no-mind" (Krishtna). When senses are in order i.e. functioning holistically without any sensual contamination, then the wisdom/awareness is steady.

62

From contact arises fascination/imagery/desire for an object and then the craving is generated. And then inevitably one gets into frustraion and resentment.

63

From resentment comes the cover of illusion and therefrom arises disturbance in perception. And then one gets de-linked from intelligence and thereafter happens the inevitable fall from Grace.

64

Self in energy i.e. subtle individual uniqueness in total order (not divisive gross ego-centre which is in disorder) implies self in natural state—the state of freedom and not

श्लोक ५७

स्थितप्रज्ञावस्थामा न शुभ तपाईंको न त अशुभ नै। न चाप्लुसी तपाईंको न त आघात तपाईंको। न सम्मान तपाईंको न त अपमान नै।

श्लोक ५८

विकल्परहित सचेतनतामा इन्द्रियहरूले वस्तुतः त्यसै रूपमा कार्य गर्छन् जसका लागि ती अभिप्रेरित छन्। अन्यथा ती सबै पञ्चेन्द्रिय कछुवाका अङ्गहरूझैँ समेटिएर (सतर्कतासाथ) रहन्छन्। यस प्रकार आसक्ति र मोहको परिहार हुन जान्छ।

श्लोक ५९

जब आसक्ति यस प्रकार अपोषित रहन जान्छ तब इन्द्रियहरूको आभ्यन्तर प्रत्यक्ष बोधले त्यस परम पवित्रलाई उन्मोचन गर्छ जुन कि अहम्भावको विलयबाटै सम्भव हुन्छ।

श्लोक ६०

स्थिर बुद्धि भएको एउटा व्यक्तिले समत्वभावमा प्रतिबद्ध हुँदाहुँदै पनि मनको विषयासक्ति (इन्द्रियहरूको विक्षेप)-द्वारा अभिभूत गरिहाल्छ।

श्लोक ६१

जब चित्तवृत्तिका सबै बन्धनहरूको नियमन हुन जान्छ तब सबै अव्यवस्थाहरू पूर्ण तवरले समाप्त हुन जान्छन्, सन्तुलित एवम् 'निर्मन' (कृष्ण) स्थिति प्राप्त हुन्छ। जब इन्द्रियहरू व्यवस्थित हुन्छन् अर्थात् वासनाहरूबाट दूषित नभएर पूर्ण स्वरूपमा कार्य गर्छन् तब प्रज्ञा/सचेतनता प्रतिष्ठित हुन्छ।

श्लोक ६२

संसर्गको विषयप्रति मोह, छवि, कामना उत्पन्न हुन्छ अनि त्यसपछि लालसा उब्जन्छ। त्यसको उपरान्त निश्चय नै नैराश्य एवम् क्रोधको उत्पत्ति हुन्छ।

श्लोक ६३

क्रोधबाट सम्मोह (मूढ भाव/अविचार)-को आवरण उत्पन हुन्छ तथा त्यहाँबाट प्रत्यक्ष बोध विक्षिप्त हुन जान्छ। त्यसपछि व्यक्ति प्रज्ञाबाट वियुक्त हुन जान्छ। तदुपरान्त निश्चय नै उसको महान् कृपाबाट अधःपतन हुन जान्छ।

श्लोक ६४

सहजावस्थामा रहनु भन्नाले स्व-ऊर्जामा रहनु हो अर्थात् विभेदकारी स्थूल अहङ्केन्द्र जुन अव्यवस्था हो, त्यसबाट पर रहनु मुक्तिको स्थिति हो नकि बन्धनको।

of conditionaing. In such a situation one slips into a state of benediction. And this is possible only when senses function in absolute equanimity during their contact with objects. In evenmindedness only, senses function in natural state and their conversion into sensuality and the consequent craving (which is the root cause of sorrow) can be avoided.

65

In the benedictory state of pure sensory perceptions, all dukkha (sorrow) gets wiped out. And one surely gets established in wholeness; in tune with the happy and merry state of intelligence.

66

Peace cannot be with one who is de-linked from intelligence and awareness. And lack of peace implies lack of happiness i.e. disharmony with wholeness of life.

67

The mind that is in the grip of sensuality gets lost to intelligence/"no-mind"/wisdom and thus goes into turmoil like a boat in gale wind.

68

A person in whom senses are functioning naturally for the purpose for which they are meant, he finds himself in an alround detachment (freedom) and thus his wisdom gets settled.

69

One in whom all conditionings are in a regulated state, he remains wakeful in activated awareness; whereas others are found in the darkness of conditioned reflexes. And when others seem to enjoy their sensual pursuits, the wise perceives this state as darkness.

70

One who wants sensual pleasures can not know peace. But one, in whom wishes and desires naturally arise and vanish (in a state of let-go), knows peace and remains undistrubed—just as the ocean is not affected by the rivers flowing and vanishing into it.

यो चाहिँ त्यो सूक्ष्म अद्वितीयताको पूर्ण व्यवस्था हो। यस प्रकारको स्थितिमा व्यक्ति एक मङ्गलमय अवस्थामा प्रवेश गर्न पुग्छ अनि यो केवल त्यसै बेला सम्भव छ जब इन्द्रियहरूले विषयहरूसँगको संसर्गको समयमा पूर्ण समत्वमा कार्य गर्छन्। केवल बुद्धिको साम्यावस्थामा नै इन्द्रियहरूले सहजावस्थामा कार्य गर्छन् अनि आसक्तिमा तिनको परिवर्तन हुन्छ। फलस्वरूप लालसा (जुन कि दुःखको मूल कारण हो)-बाट बच्न सकिन्छ।

श्लोक ६५

शुद्ध प्रत्यक्ष बोधको मङ्गलमय अवस्थामा सबै दुःखको परिसमाप्ति हुन जान्छ अनि प्रज्ञाको प्रमुदित एवम् आनन्दमय अवस्थाको व्यक्ति निश्चित रूपले पूर्णतामा स्थित हुन जान्छ।

श्लोक ६६

शान्ति उसलाई प्राप्त हुन सक्दैन जो प्रज्ञा एवम् सचेतनताबाट संयुक्त भएको छैन। शान्तिको अभावले आनन्दको अभावलाई इङ्गित गर्छ अर्थात् जीवनको सम्पूर्णतासँग सामञ्जयस्को अभाव।

श्लोक ६७

मोहाशक्तिको जालोमा परेको मनले गर्दा उसको प्रज्ञा लुप्त हुन जान्छ। यस प्रकार झञ्झावातमा फसेको नाउझैँ डगमगाउन लाग्छ।

श्लोक ६८

पुरुषका इन्द्रियहरूले आफ्नो स्वरूपमा जुन उद्देश्यका लागि अभिप्रेरित छन् त्यसैका लागि कार्य गर्छन्। त्यस्तो पुरुष पूर्ण रूपले अनासक्त हुन जान्छ। यस प्रकारले उसको प्रज्ञा प्रतिष्ठित हुन्छ।

श्लोक ६९

जसको चित्तवृत्तिको दौडधुप सन्तुलित हुन जान्छ ऊ क्रियाशील सचेतनतामा जागरूक रहन्छ, तर अरू प्रतिक्रियाहरूको बन्धनको अन्धकारमै परिरहन्छ। जब अरू ऐन्द्रिक भोगविलासको उपभोगमा लागिरहन्छन्, प्रज्ञावान् पुरुषले यसलाई अन्धकारका रूपमा हेर्छ।

श्लोक ७०

जसले ऐन्द्रिक भोगविलासलाई चाहन्छ त्यसले कहिल्यै शान्ति प्राप्त गर्न सक्दैन, तर जसमा आकाङ्क्षा एवम् कामनाहरू स्वाभाविक रूपमा उत्पन्न एवम् समाप्त हुन्छन् त्यसले शान्ति प्राप्त गर्छ। जसरी आफैँमा प्रवाहित एवम् समाहित हुन

71

One who lives in a state of detachment and I-less-ness he inevitably enters into the kingdom of peace and tranquility.

72

Mankind remains bewildered because this Brahmi-Stithi (state of unitive awakenedness) remains unachieved. But even at the end of one's life, if one emerges into this state; one does pass on to irreversible supreme liberation.

Hari Aum Tat Sat.
Hara Hara Shambho.

ट्यागोरको गीत

ए कि लावण्ये पूर्ण प्राण प्राणेश हे
आनन्द वसन्त समागमे
विकसित प्रीति कुसुम हे
पुलकित चित्तकानने।
जीवनलता अवनता तव चरणे
हख गीत उच्छ्वासित हे
किरणमगन गगने।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

जाने खालका धेरै नदीहरूको जलबाट समुद्र अविचलित रहन्छ त्यसै गरी ऊ अनुद्विग्न एवम् प्रशान्त रहन्छ।

श्लोक ७१

जो अनासक्त एवम् निरहङ्कार अवस्थामा रहन्छ ऊ निश्चय नै परम शान्तिको साम्राज्यमा प्रवेश गर्छ।

श्लोक ७२

मानिस सधैंभरि भ्रान्त रहन्छ, किनभने यस्तो ब्राह्मी स्थिति (एकात्मबोधको अवस्था) अप्राप्त रहन्छ, तर जीवनको अन्त्यकालमा पनि यदि कसैमा यस्तो अवस्थाको आविर्भाव हुन्छ भने उसलाई निश्चय नै अनिवत्य परम मुक्ति प्राप्त हुन जान्छ।

हरि ॐ तत् सत्
हरहर शम्भो

भावार्थ

निर्मनको यस वसन्त ऋतुमा सम्पूर्ण अस्तित्व जीवनको जीवन्तता र त्यसको आनन्दमय सौन्दर्यबाट भरिँदै गरेको छ। निर्मनको फूलबारीमा प्रेम ऊर्जाको फूल प्रस्फुटित भइरहेको छ। मन (अर्थात् 'म' र त्यसका अनुभवहरूको जाल) यो भव्य सौन्दर्यलाई आफ्नो अनुभवको दायरामा ल्याउनका लागि कुनै प्रयत्न गरिराखेको छैन। यो प्रयत्नशैथिल्यको अवस्थामा छ। यी सबैको अनुभूति त भइरहेको छ तर कुनै पनि अनुभवकर्ता छैन। यहाँ परम शान्ति, परम पवित्रता, जीवनको जीवन्तता, 'म'-को प्रयत्नशैथिल्यको अवस्था विस्मय, प्रकाश, आनन्दरिक्तता, शून्यता सर्वत्र व्याप्त छ।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

Message 42

Paris
December 15, 2006

Perception of Wholeness is not an Experience

Love is not a performance (in the bed of in a park or in a cinema hall); it is joyful existence, a natural state, a Paravastha. Love is not of the mind, it does not belong to the experience-structure, it is a situation of "no-enmity", "no-malice", "no-animosity", "no-hostility", "no-antagonism", "no-attachment", "no-friendship", and "no-opposites"! Ending of opposites, of divisions in consciousness, of becoming, of fancy, of romantic ideas, of jealousy, of motive, of cunning thought, of appeasement, of emotion; is the emergence of love. State of "no-mind" is the sanctity of love, of divinity. Separative consciousness (mind) is selfishness, speculations, sensuality, suspicions and self-centered activities. Mind is just craving, fear, hope and despair, and nothing else. Love is neither mind nor ego.

Goodness has nothing to do with acquisition of power. Those who are in powerful positions can never be good. Kriya Yoga is not a lure for the "more"! No more running or rat race for power, reputation, delusion, experience, attachment, possessions, ego-gratification and stupid pleasure movement! Freedom from pollution of mind is Kriya Yoga and this can happen without escaping from relationship and responsibility. Perception of Otherness, which is neither an idea nor an invention of the mind, occurs in Kriya Yoga.

A drop of poison in a bowl of milk converts the whole milk into poison! But a drop of milk in a bowl of poison does not convert the poison into milk! Why? Because the Holy is delicate and divine. Pollution is horrible and satanic.

सन्देश ४२

प्रेम

प्रेम कृत्य होइन, आनन्दमय अस्तित्व हो, सहज परावस्था हो। प्रेम अनुभवको स्थिति होइन, निर्मनावस्था हो। यसको विपरीत मनको अवस्था त ईर्ष्याको हो, स्वार्थको हो, आत्मकेन्द्रित गतिविधिहरूको हो, आकाङ्क्षाको हो, आशङ्काको हो। मन (जुन बुद्धि तथा अहङ्केन्द्रको खण्डचैतन्य हो)-भित्र प्रेम प्रस्फुटित हुनै सक्दैन। मनमा त प्रेमको नाटक हुन्छ जहाँ वैरलाई छोपेर राखिन्छ। वैरलाई ढाकछोप गर्नु प्रेम होइन, बरु वैरको समाप्ति त्यसको सुरुवात हो। चित्तवृत्तिबाट बनेको प्रेम कहिले वैर बन्न जाने हो, यसको के भरोसा हुन्छ र?

असलपनासँग अधिकारको कुनै सम्बन्ध हुन्न। असल मानिस अधिकार दर्साउँदैन। अनि जो अधिकार दर्साउँछ ऊ असल मानिस होइन। क्रियायोग 'धेरै' वा 'बढी'-तिरको दौड होइन– बढी अधिकार र शक्ति, बढी ख्याति, धेरै अनुभव, धेरै माया, धेरै मोह, धेरै विषयवस्तु, बढी अहम्भाव, धेरै सुख र विलास। क्रियायोग त विचारबाट विवेक अनि फेरि वैराग्यसम्मको यात्रा हो। क्रियायोगले सांसारिक उत्तरदायित्व एवम् नातागोताबाट नपन्छिईकनै मनको प्रदूषणबाट मुक्ति दिलाउँछ। परम साध्यको साक्षात्कार (बोध) – जुन न कुनै विचार हो न त मनको आविष्कार नै क्रियायोगद्वारा हुन्छ।

एउटा भाँडामा भएको दूधमा एक थोपा विष हाल्नाले पूरा दूध विष बन्न जान्छ, तर त्यही भाँडामा भएको विषमा एक थोपा दूध हाल्नाले विष दूध बन्दैन। शुद्ध बुद्धि दूधझैँ नाजुक हुन्छ, प्रदूषण विषझैँ भयङ्कर हुन्छ। अतः अध्यात्मरूपी दूधको मानसिक प्रदूषणरूपी विषबाट रक्षाका लागि जागरूक रहनोस्, होसियार रहनोस्। आध्यात्मिक बजारको प्रदूषित अध्यात्मबाट बच्नोस्। सत् शिष्य बन्नुभए त सद्‌गुरु अवश्य भेटिन्छ। शिष्य यदि भय र लोभबाट विभ्रान्त रहेमा त गुरु पनि त्यस्तै नै भेटिन्छ। जसले डर र लोभको माध्यमबाट शिष्यको शोषण गर्छ त्यसले सधैँभरि उसलाई दुःख, दुर्दशा र उपद्रवमा फसाइराख्छ।

Be aware of the mental pollution of the spiritual marke and remain aloof from them.

A good (sat) disciple will definitely meet a good (sat Guru. If the disciple is in the corruption of greed and fear he will meet a guru who would exploit the disciple's anticipations and apprehensions and keep the idiotic fellow in perpetual misery, grief, agitation and disturbance!

Once Kabir had a flash of both Guru and Govind (Divine) standing in front of him! He ran into an embarrassing dilemma: where he should keep his head first? At the feet of Guru or at the the feet of Govind? Govind (Krishna of Universal Intelligence) smiled and pointed to the Guru as it was the Guru who dispelled the darkness and enabled Kabir to see Govind!

Analysis, explanation or alternation of the object of greed is not freedom from greed. Analysis leads to complication and covering up of greed. Awareness of greed with total attention, without dividing it into "me" and "greed", is absolute freedom from greed. Stop being a wheeler-dealer of the spiritual and psychological market. Get into perception, life, awakening, meditation (not of the market) and complete comprehension. Come to truth, to "what is". Do not verbalise veracity. Do not rape realization. Don't pretend. Don't imitate. Don't repeat second-hand harangues. Don't run into "spiritual" entertainment or into glamour and glitter of images. Be available to insight and transformation.

Repeated utterances of God's name does not say anything about God! When all utterance are transformed into understanding, there is the Sacred Silence, which can speak all about the un-speakable, incomparable, un-imaginable, indivisible, immeasurable and which exists eternally with a shocking sanctity! This silence is utterly empty and ecstatic. It is full of wealth and wonder!

This is Ishwara Pranidhan of perception of wholeness in Kriya Yoga. This is Samadhi which is not a contrived coma and one can still function naturally and normally in spite of Samadhi!

Jai Guru Govind.

गुरु गोविन्द दुवै साक्षात्कार भए, कसलाई म ढोगूँ
गुरुकै सामर्थ्य हो यो, गोविन्दलाई देखाइदिनु।

गोविन्द अर्थात् निर्मनावस्था, परावस्था, सहजावस्था, स्वरूप, स्वधर्म। यस अवस्थामा वासनाको विश्लेषण छैन, वासनाको विषयवस्तुको परिवर्तन पनि छैन अनि वासनाको व्याख्या पनि हुँदैन। क्रियायोगबाट वासना बिस्तारबिस्तारै विसर्जित हुन्छ, विलीन हुन्छ। जुन विचारबाट वासना निर्वासित हुँदैन त्यो विचार त विकार हो। आध्यात्मिक बजारमा विचार, अवधारणा, पूर्वाग्रह र उधारो ज्ञानको बिक्री बन्द गर। अब त बुझ, ध्यान देऊ, जान, जाग अनि जिऊ। अब त आऊ सत्यमा, सम्यक्‌मा, अनुभूतिमा, अव्यक्तमा। अव्यक्तलाई व्यक्त गऱ्यो कि व्यभिचार भयो। धर्मकथा, प्रवचन आदिको नामबाट यो ढोङ एवम् व्यभिचार दिनानुदिन भइरहेको छ र यस्ता ढोङीहरूको सङ्ख्या पनि दिनानुदिन बढिरहेको छ। चित्तवृत्तिको आध्यात्मिक मनोरञ्जन बढिरहेको छ, चैतन्य घट्‌दो छ। जागर्ति हराइरहेको छ, जन्जिरले जकडिरहेको छ। बोध हराइरहेको छ, बोझ आइरहेको छ। रूपको चमकदमक बढिरहेको छ, रूपान्तरणको नाम नै छैन।

जुन नामको जप हुन्छ त्यसले भगवत्ताका बारेमा केही पनि भन्दैन। जहाँ सबै जपशून्यता बन्न जान्छ त्यहीँ उदय हुन्छ– अव्यक्त, अतुलनीय, अभावनीय, ऐश्वर्यमय, आनन्दमय, अखण्ड, अपरिमेय, आश्चर्यमय, परम विस्मयकर, चरम शून्यमय, अनाम अस्तित्व। यही हो क्रियायोगको ईश्वरप्रणिधान।

जय सद्‌गुरु लाहिडी महाशय !

Message 11

Tapah-swadhyaya-isvarapranidhanani kriya yoga.
(Patanjali)

Kriya-Yoga is a movement from swadhyaya (study of the ways of self) to isvarapranidhan (perception of the wholeness) through taps (kriya-practice). A Kriya Yogi is established in natural state and is thus released from the stranglehold of the myths, mischiefs and maladies of the mind. It is also the Astanga Yoga in the effortless form.

Astanga Yoga

Astanga means eight aspects. Yoga means integration.

Astanga Yoga indicates eight aspects of integrated living wherein all conflicting compulsions of mind (separative consciousness) have come to an end.

I. Yama: *root meaning = regulations* (Five Yamas):
Two of the mouth: 1. No speaking lies, 2. No addiction.
Two of the hands: 1. No stealing, 2. No violence.
One of that place: 1. No sexual misconduct.

II. Niyama: *root meaning = rules* (Five Niyamas):
1. *Soucha* (cleanliness).
2. *Santosha* (contentment).
3. *Dama* (simplicity/austerity)
4. *Daana* (charity/doing somethings for nothing).
5. *Daya* (compassion)

III. Asana: *root meaning = seat.* Sit in stillness/ seclusion.

IV. Pranayama: regulation of breath/mind.
Consequence of Pranayama (ending of ideas i.e. emergence of insight).

सन्देश ११

क्रियायोग

तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः। (पतञ्जलि)

क्रियायोग स्वाध्याय (आत्मकेन्द्रित गतिविधिहरूको अनुशीलन) र तप (क्रियाभ्यास)-को माध्यमबाट ईश्वरप्रणिधान (पूर्णत्वको प्रत्यक्ष बोध)-सम्मको गतिविधि हो। क्रियायोगी सहजावस्थामा स्थित हुने हुनाले मनगढन्त कथा, कल्पना, उटपट्याङ एवम् विकारी मनका घाँटी निमोड्ने बन्धनबाट मुक्त रहन्छ। यो अष्टाङ्गयोगको स्वतःस्फूर्त स्वरूप हो।

अष्टाङ्गयोग

अष्टाङ्गको अर्थ हो आठ आयाम। योगको अभिप्राय हो समन्वय।

अष्टाङ्गयोगको आशय सन्तुलित जीवनका ती आठ आयामसँग छ जसमा मन (विभेदकारी चित्तवृत्ति)-का अन्तर्विरोधी जोरजुलुमहरूमा समाप्त हुन जान्छ।

(क) यम : यो सङ्ख्यामा पाँच छ–

दुई मुखको – १. भूटो नबोल्नु, २. नसा नगर्नु

दुई हातको – १. चोरी नगर्नु, २. हिंसा नगर्नु

एक त्यस स्थानको – १. लैङ्गिक दुराचरण नगर्नु

(ख) नियम : यो सङ्ख्यामा पाँच छ–

१. शौच – स्वच्छता

२. सन्तोष – सन्तुष्टि

३. दम – सरलता / आडम्बरहीनता

४. दान – उदारता / आकाङ्क्षारहित कार्य

५. दया – करुणा

(ग) आसन : मूल अर्थ हो बस्नु। स्थिर भएर बस्नु, एकान्त सेवन गर्नु।

(घ) प्राणायाम : श्वास / मनको नियमन

प्राणायामको परिणति – विचारहरूको विलय अर्थात् अन्तर्दृष्टिको उदय

V. Pratyahara: (12 × 1) Ending of habits and hang-ups, i.e. emergence of holistic and healthy living.

VI. Dharana: (12 × 12 = 144) Beginning of the process of occasional pauses of separative/divisive movements in consciousness.

VII. Dhyana: (12 × 12 × 12 = 1728) Contemplative awakendeness i.e. meditation without meditator.

VIII. Samadhi: (12 × 12 × 12 × 12 = 20736) Root meaning is evenminded mindfulness:

Sabikalpa (occasional), Nirbikalpa (perpetual). Deeper implication is delving deep into that dimension of existence (not experience) when stimulus and response become one unitary movement.

Enlightenment into the mystery of existence is an instancy and thus is not of time, although it happens in course of time as the climax of the Kriya process of clarity in thinking, charity in feeling and chastity in behaviour.

The explosion into enlightenment is not because of the Yoga process, but in spite of it! Yoga is perhaps most conductive to the explosion which is acausal i.e. no to be trapped into the petty chain of cause and effect. It is the grace supreme.

Jai Lahiri Mahasay

कबिरका दोहा

(ग) १. यह तो घर है प्रेम का, खाला का घर नाहिं।
सीस उतारे भुइँ धरे, तब पैठे घर माहिं।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

(ङ) प्रत्याहार : (१२ × १) आदतहरू र मनोवृत्तिहरूको अभाव अर्थात् पूर्ण एवम् स्वस्थ जीवनको आविर्भाव

(च) धारणा : (१२ × १२ = १४४) चित्तवृत्तिका विभेदकारी गतिविधिहरूको कहिलेकहिले रोकिने प्रक्रियाको सुरुवात

(छ) ध्यान : (१२ × १२ × १२ = १७२८) विकल्परहित सचेतनता अर्थात् ध्याताबिना ध्यान

(ज) समाधि : (१२ × १२ × १२ × १२ = २०७३६) मूल अर्थ हो समभावमा अधिष्ठित (कहिलेकहिले), निर्विकल्प (नित्य)

गूढार्थ– समाधिको गहनतम सङ्केत हो– अस्तित्व (अनुभव होइन)-को त्यस आयामको गहिराइमा गोता लगाउनु जहाँ उद्दीपन र अनुक्रिया (प्रतिक्रिया)-को एकात्मक लय बन्न जान्छ।

अस्तित्व (सत्)-को रहस्यको प्रबोध अकस्मात् हुन्छ। यस प्रकार यो समयको बोझ र बन्धनबाट पर छ तापनि चिन्तनको स्पष्टता, मनोभावमा दानशीलता एवम् व्यवहारमा पवित्रतासँगै कालक्रममा क्रियाविधिको चरमोत्कर्षका रूपमा घटित हुन्छ।

प्रबोधको विस्फोट योगप्रक्रियाको कारण होइन, बरु यसको सीमाबद्धताको बाबजुद हुन जान्छ। विस्फोट जुन कि कार्यकारणको चक्रबाट पर छ, त्यसका लागि योग नै सायद अत्यधिक अनुकूल हो।

यो त महान् कृपा हो।

जय लाहिडी महाशय!

भावार्थ

(ग) १. यो तिम्रो घर हो। अर्काको प्रभावबाट यो फोहोर भइरहेको छ। आफ्नो 'म' र विभेदकारी 'मपना'-को समर्पणपछि नै आफ्नो शरीररूपी घरमा स्वभावतः विश्रामपूर्वक रहन सक्छौ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 13

Washington DC
August 26, 1999

Kriya Yoga: The Science of Interiority

To be available to seductive forces of the spiritual and religious market and to assume that you are very special and religious, is to live as a chaos, a crowd. Kriya Yoga invites you to be a harmony, an integration, i.e., to be released from the stranglehold of the centrifugal activities of the mind. A crystallization in needed, a centripetalling is essential. And unless the centripetal movement begins. all that you do is utterly useless. It is wasting your life and time. Only a person in centripetal journey can be blissful.

Why do you need stories, beliefs, fantasies, illusions, lies for you living? Why are your so-called truths nothing but beautiful lies, high-sounding phrases, holy concepts of the petty mind?

Kriya Yoga is experimental and existential. No belief is needed. What is needed is the courage to experience that which is not projected and promoted by belief! What is needed is the mutation which is not manipulated by mind!

Kriya Yoga is the science of inner being. This science has to be understand and practiced. Only then, there can be freedom from ache, agony, and agitation. It is not necessary to confer imaginary titles (Paramahansa, Avatar, this Ananda and that Ananda, this Giri and that Giri) on yogis and expect fulfilment of your selfish cravings through them. A yogi is the scientist of the energy of pure understanding, of "no-mind". Will you call Max Planck as

सन्देश १३

क्रियायोग : आभ्यन्तर अस्तित्वको विज्ञान

१. आध्यात्मिक एवम् धार्मिक बजारका सम्मोहक शक्तिहरूका लागि उपयोगी हुनु अनि आफूलाई धेरै विशिष्ट तथा धार्मिक ठान्नु एक प्रकारको भीड वा अराजकतामा जिउनु हो।

क्रियायोगले हामीलाई एउटा सामञ्जस्य एवम् समन्वयपूर्ण जीवनका लागि आमन्त्रित गर्छ, अर्थात् मनका बहिर्मुखी गतिविधिहरूको घाँटी निमोठ्याइबाट मुक्त गरिदिन्छ। एक प्रकारको निर्मलता (स्फटिकीकरण) तथा अन्तर्मुखताको आवश्यकता हुन्छ। जबसम्म अन्तर्मुखी यात्रा सुरु हुँदैन, जेजति पनि हामी गर्छौं त्यो पूर्ण रूपमा व्यर्थ हो। यो त जीवन र समय खेर फाल्नु मात्रै हो। केवल अन्तर्मुखी यात्रा गर्ने व्यक्ति मात्रै आनन्दमय हुन सक्छ।

२. हाम्रो जीवनमा कथाहरू, विश्वासहरू, कल्पनाहरू, भ्रान्तिहरू एवम् भूटको आवश्यकता किन छ? किन हाम्रो तथाकथित सत्य केही पनि होइन, बरु राम्रो भूट, ठूलठूला कुराहरूबाट युक्त सूक्तिहरू तथा क्षुद्र मनका पवित्र अवधारणाहरू मात्रै हुन्?

क्रियायोग प्रयोगात्मक एवम् अस्तित्वपरक छ। यसमा कुनै प्रकारको विश्वासको आवश्यकता हुँदैन। आवश्यकता त त्यो साहसको जसद्वारा त्यो अनुभूति प्रास हुन सक्छ जुन कि त्यो विश्वासद्वारा प्रक्षेपित एवम् प्रोत्साहित हुँदैन। आवश्यकता त त्यो रूपान्तरणको छ जुन मनको छलद्वारा नियोजितमा होस्।

३. क्रियायोग आभ्यन्तरिक अस्तित्वको विज्ञान हो। यस विज्ञानलाई बुझ्नुका साथै अभ्यास पनि गर्नु छ। त्यसपछि नै पीडा, यन्त्रणा एवम् उत्तेजनाबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ।

यो आवश्यक छैन, योगीहरूका काल्पनिक उपाधिहरू (परमहंस, अवतार, यो आनन्द वा त्यो आनन्द, यो गिरि वा त्यो गिरि)-बाट विभूषित गरियोस्, अनि

Paramahansa Max Planck or Einstein as Avatar Einstein? Let Lahiri Mahashay remain just Lahiri Mahashay as he was perhaps the greatest scientist of centripetal action of perception.

Jai Lahiri Mahashay

डाके बार बार डाके
शोनो रे दुआरे दुआरे आँधारे आँधारे आलोके।
कत सुख दुःख शोके, कत मरणे जीवनलोके
डाके वज्र भयङ्कर रबे
सुधा सङ्गीते डाके द्यूलोके भूलोके।

अषीम कालसागरे भुवन भेसे चलेछे
अमृतभवन कोथा आछे ताहा के जाने।
हेरो आपन हृदयमाझे डुबिये एकि शोभा।
अमृतमय देवता सतत
विराजे एई मन्दिरे एई सुधानिकेतने।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

त्यसको माध्यमबाट आफ्ना स्वार्थपरक लालसाहरूलाई पूरा गर्ने अपेक्षा गरियोस्। एक योगी 'निर्मनावस्था'-को शुद्ध बुझाइको ऊर्जाको वैज्ञानिक हुन्छ। के तपाईं म्याक्स प्लान्कलाई परमहंस म्याक्स प्लान्क भन्न सक्नुहुन्छ अथवा आइन्सटइनलाई अवतार आइन्सटइन? लाहिडी महाशयलाई मात्र लाहिडी महाशय नै रहन दिनुहोस्, किनकि उहाँ सम्भवतः प्रत्यक्ष बोधको अन्तर्मुखी क्रियाका महान्तम वैज्ञानिक हुनुहुन्थ्यो।

जय लाहिडी महाशय!

भावार्थ

भगवत्ताले लगातार भनिरहेको छ, तर 'श्रोतारहित' अवस्थामा नै उसको आवाज सुन्न सकिन्छ। यहाँ विपरीतहरूको सबै द्वन्द्व एवम् द्वैत जस्तो अन्धकार-प्रकाश, सुख-दुःख, हर्ष-बिस्मात, जीवन-मृत्यु समाप्त भइसकेका छन् अनि एउटा अद्भुत आह्वान सुनिन थालेको छ। बिहानबिहान दुर्गापूजाको पण्डालमा बजिरहेका ढोल र नगराहरू चर्को ध्वनि सुनिएको छ, तर त्यो पनि सङ्गीतमय जीवनदायिनी अमृतबाट पूर्ण छ।

सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड 'कालातीत'-को समुद्रमा तैरिरहेको छ। विभेदकारी चित्त 'म' र मनका अनुभवहरूको सीमित आयाममा विराट् जीवनको अमरता समाहित हुन सक्दैन, त्यो अज्ञेय बनिरहन्छ। तर के यस 'म'-को हस्तक्षेप नभई आफ्नो अन्तर्जगत्मा हेर्न सम्भव छ? के यस सौन्दर्यलाई 'दर्शकरहित' दर्शन सम्भव छ? शरीर नश्वर छ, तर यसमा अखण्ड भगवत्तारूपी अनश्वर जीवन विद्यमान छ। शरीर मन्दिर हो। यसमा अमृतमय जीवनरूपी भगवत्ता विद्यमान छ।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

Message 14

Kriya Yoga is Sat-Chit-Anand

The destination of Kriya Yoga is deep religiousness emerging from "Laya" (vanishing) of the mind i.e. embracing the religion of the "no-mind" or the new mind wherein the negativities of the mind have been negated. However, before embarking upon this profound religion (Sat-Chit-Ananda) which is mentioned briefly at the bottom of the First Kriya paper as Laya Yoga Teachings, it may be worthwhile to reflect upon the four kinds of religion of the mind as we should start from where we are.

First is the product of ignorance

Ego does not accept its ignorance. Hence it asserts aggressively that whatever it knows, is the final and the highest. This breeds fanaticism, fundamentalism and all the blood-shed in the name of religion. Perhaps more blood has been shed in the name of religion than in any other name. This "religion" says that even war can be religious—the holy war, crusade, Jihad! If war is holy, then what is unholy? This perverted religion of the mind has destroyed man's integrity by turning him against the wholeness of life. by provoking him to destroy life. Belief systems of this religion of the mind are mere strategies to deceive mankind and to keep man perpetually miserable.

Second is the product of fear

All kinds of fear and guilt are introduced thorugh myths, stories and surmises. Man is here only to be punished, to repent for "Original Sin." The idea of hell is the final fear!

सन्देश १४

९ सेप्टेम्बर १९९९

क्रियायोग : सत्-चित्-आनन्द

क्रियायोगको गन्तव्य मनको विलयबाट आविर्भूत गहन धार्मिकता हो अर्थात् निर्मन वा नयाँ मनको धर्मलाई अँगाल्नु वा जसमा मनका सबै ऋणात्मक प्रवृत्तिहरूको पनि निष्प्रभाव हुन जान्छ। तर लययोगको यस गहन धार्मिकता अर्थात् सत्-चित्-आनन्दतिर जानुअघि (जुन कि पहिलो क्रियायोगको पत्रमा लययोगको दीक्षामा सङ्क्षेपमा उल्लेख गरिएको छ) ध्यान दिनुभन्दा पहिले यो सायद लाभदायक हुन्छ कि हामी मनबाट उत्पन्न गतानुगतिक चार प्रकारका धार्मिकतालाई बुझौँ, किनकि हामी जहाँनिर छौँ त्यहीँबाट यात्राको सुरुवात गर्नु उचित हुन्छ।

पहिलो : अज्ञानको उपज हो

अहङ्कार आफ्नो अज्ञानलाई स्वीकार गर्दैन। यसैले यसले दृढतापूर्वक दावा गर्छ कि ऊ जेजति जान्दछ त्यही नै अन्तिम र श्रेष्ठतम हो। यसैले नै धर्मको नाममा धर्मोन्माद, रूढिवाद र समस्त रक्तपातहरूलाई जन्म दिन्छ। सायद कुनै नामको अपेक्षा धर्मको नाममा धेरै रगत बगाइसकिएको छ। यो 'धर्म' भन्छ कि युद्ध पनि धार्मिक हुन सक्छ– धर्मयुद्ध, क्रुसेड, जिहाद इत्यादि। यदि युद्ध पवित्र हो भने अपवित्र भन्ने नै के हुन्छ? मनको यस विकृत धार्मिकताले मानिसको जीवन ध्वंस गर्नका लागि उक्साएको छ अनि यस प्रकार उसको समग्रताको विरुद्ध लगेर उसको सत्यनिष्ठालाई संहार गरेको छ। चित्तवृत्तिका यी विश्वासपद्धतिहरू मानवतालाई धोका दिने तथा मानिसलाई शाश्वत दुःखी बनाइराख्ने व्यूहरचनाहरू मात्र हुन्।

दोस्रो : भयको उपज हो

सबै प्रकारका भय तथा अपराधबोधहरू कल्पनाहरू, कथाहरू तथा अनुमानहरूको माध्यमबाट प्रवर्तित हुन्छन्। यहाँ मानिसले दण्ड भोग्नका लागि तथा पश्चात्ताप गर्नका लागि नै जन्म लिएको हो। नरकको अवधारणा भयको अन्तिम स्वरूप हो।

Third is the product of greed

All kinds of fancy, fantasy, expectation, hope, ambition, carvings, and greed are generated to promote this kind of religion of the mind to keep man always in agitation and disturbance. The concept of heaven is the ultimate greed.

Fourth is the product of theology

All the thesis, anti-thesis, synthesis, all controversies and contradictions, all assertions and denials, all holy concepts and high-sounding phrases, all productions and postulates of the mind are nothing but pigs' droppings.

There is no truth in all the above stated four kinds of religion of the mind.

Now let us try to understand the religion of "no-mind" in its three dimensions. This religiousness is only one, having three integral aspects. This deep religiousness removes all dark emotions and sentiments in the name of religion which are sick, ugly and nauseating. Mind corrupts you, "no-mind" (not mindlessness) corrects you. You can misuse mind, but not "no-mind." This religion of "no-mind" is the science of deprogramming your mind. It needs no prophets, saviors, popes, avatars, paramhansas, mahamandaleshwars, etc. Energy of understanding and intelligence is enough. Mind provides information, "no-mind" provokes transformation.

First dimension for the religiousness of "no-mind"

Sat—pure living—Atithi Bhava that is to live with an attitude of a guest. We are all guests. No body is a permanent resident of this world. A guest lives without attachment but with all sense of proportion. He does not cause any disorder in the living quality of life.

Second dimension for the religiousness of "no-mind"

Chit—pure consciousness—Sakshi Bhava. That is to exist as an witness, without choice, without converting the consciousness into a battleground of competing thoughts. An awareness in which equanimity is never compromised.

तृतीय : लोभको उपज हो

सबै प्रकारका उद्भट कल्पना, अपेक्षा, आशा, महत्त्वाकाङ्क्षा, लालसा तथा लोभहरू मनले विरचित यस धार्मिकतालाई प्रोत्साहित गर्नका लागि उत्पन्न गरिन्छन् जसले गर्दा मानिस सदा उत्तेजना र गडबडीमा फसिरहोस्। स्वर्गको अवधारणा चरम लोभ हो।

चौथो : धर्मशास्त्रहरूको उपज हो

सबै धारणाहरू, विरुद्ध धारणाहरू, सामञ्जस्य, सबै प्रकारको विवाद एवम् विरोध, समस्त आग्रह एवम् निषेध, सबै पवित्र अवधारणाहरू एवम् ठूलठूला कुरा एवम् उखानटुक्काहरू, मनका सबै प्रकारका उपज तथा पूर्वधारणाहरू केही पनि होइनन्; सुँगुरुको विष्ठा (लिदी)-झैँ हुन्।

चित्तवृत्तिबाट उत्पन्न धर्मका उपर्युक्त चारै प्रकारमा कुनै सत्य .... छैन।

अब हामी 'निर्मना'-को धर्मलाई यसका तीन आयाममा बुझ्ने प्रयास गरौँ। यो धार्मिकता तीन अङ्गभूत अवयवहरूसँग केवल एक नै हो। यो गहन धार्मिकता धर्मको नाममा घनीभूत सबै प्रकारका आवेगहरू एवम् भावुकताहरू जुन कि रुग्ण, कुत्सित एवम् दुर्गन्धपूर्ण छन्, टाढा हटाइदिन्छ (भगाइदिन्छ)। चित्तवृत्तिले तपाईंलाई भ्रष्टाचारमा लिप्त गराइदिन्छ जबकि 'निर्मनावस्था' (मनोविकृति होइन)-ले तपाईंको सही पथ प्रदर्शन गर्छ। तपाईं मनलाई दुरुपयोग गर्न सक्नुहुन्छ, तर 'निर्मनावस्था'-लाई गर्नुहुन्न। निर्मनावस्थाको यो धर्म तपाईंको मनका पूर्वाग्रहहरूबाट मुक्तिको विज्ञान हो। यसलाई कुनै पैगम्बर, उद्धारक, पोप, अवतार, परमहंस, महामण्डलेश्वर इत्यादिको आवश्यकता छैन। समझदारी एवम् प्रज्ञाको शक्ति नै पर्याप्त छ। मनले सूचना प्रदान गर्छ, निर्मनावस्थाले रूपान्तरणलाई प्रोत्साहित गर्छ।

'निर्मनावस्था'-को धार्मिकताको प्रथम आयाम

सत् – शुद्ध जीवन – अतिथि भाव। अतिथि भावबाट जीवन यापन गर्नु। हामी सबै अतिथि हौँ। कोही पनि यस जगत्को स्थायी बासिन्दा होइन। एक अतिथि आसक्तिबिना रहन्छ, तर पूर्ण सामञ्जस्यबोधका साथ रहन्छ। जीवप्रवाहमा उसले कुनै प्रकारको गडबडी उत्पन्न गर्दैन।

'निर्मनावस्था'-को धार्मिकताको दोस्रो आयाम

चित् – शुद्ध चैतन्य – साक्षी भाव। यो हो एक साक्षीझैँ बिना कुनै विकल्प चेतनालाई प्रतियोगी विचारहरूको रणभूमिमा परिवर्तन नगरी अस्तित्वमा रहनु। एउटा यस्तो जागरूकता जसमा स्थितप्रज्ञ भावसँग कुनै सम्झौता हुँदैन, गरिँदैन।

Third dimension for the religiousness of "no-mind"

Anand—pure joy (not pleasure)—Sampati Bhava; That is to have the emphasis on ending and not get caught into the trap of the cultivation of opposites. The cultivated opposite of evil is not goodness. It is cunning calculation of the mind. Goodness flowers when the evil is utterly ceased. When sorrow due to selfish cravings and wantings comes to an end as a consequence of the "no-mind" phenomenon, the bliss of anand is.

Meditate on the above basic teachings of Laya Yoga which are shared during the proceedings of the Kriya Yoga Initiation for the first stage and try to understand the simple and straight forward message from the supreme house-holder yogi and do not get confused by the phoney baloneys of the spiritual market which are peddled as sayings of Lahiri Mahashay. Lahiri Mahashay did not visit this planet to keep you amused in poor and paralyzing consolations but to break the mental prison. Understand and practice Kriya Yoga, you are bound to find that what Lao Tzu and Lahiri Mahashay had found in Laya (no-mind).

जागे नाथ जो छना राते–
जागो रे अन्तर जागो
लौहारी पाने चाहो मुग्ध प्राणे
निमेषहारा आँखि पाते।
नीरव चन्द्रमा, नीरव तारा, नीरव गीतरसे हल हारा–
जागे वसुन्धरा, अम्बर जागे रे–
जागे रे सुन्दर साथे।

लाहिडी महाशय दिवसको जय

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

'निर्मनावस्था'-को धार्मिकताको तेस्रो आयाम

आनन्द – शुद्ध हर्ष (विलास होइन) – समाप्ति भाव। यहाँ समाप्तिमा जोर दिइएको छ नकि विरोधहरूलाई संवर्द्धन गर्ने जालमा फस्न। अशुभको कृत्रिम विरोधले शुभलाई जन्म दिँदैन। यो त चित्तवृत्ति (मन)-कै धूर्ततापूर्ण चाल हो। असलपना तब विकसित हुन्छ जब खराबपना पूर्ण निर्मूल हुन्छ। जब स्वार्थपूर्ण लालसाहरू एवम् कामनाहरूको कारण उत्पन्न दुःखको निर्मनप्रक्रियाको परिणामस्वरूप अन्त हुन जान्छ तब मङ्गलमय हर्षको स्थिति उदय हुन्छ।

लययोगका उपर्युक्त मौलिक वाणीहरू जुन कि प्रथम सोपानको क्रियायोग दीक्षा समारोहमा सम्झाइन्छ, माथि ध्यान गर्नुहोस्। यस प्रकार सर्वोच्च गृहस्थ योगीको सोझो एवम् निष्कपट सन्देशलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् तथा आध्यात्मिक बजारको निरर्थक वाग्जालमा भ्रमित नहुनुहोस् जुन कि लाहिडी महाशयको कथनका रूपमा बेचिँदै गरिएको छ। लाहिडी महाशय यस धरतीमा तपाईंलाई दुर्बल एवम् गतिहीन सान्त्वनाहरूमा प्रसन्न राख्नका लागि होइन, बरु मननिर्मित झ्यालखानालाई ध्वंस गर्नका लागि अवतीर्ण हुनुभएको थियो। क्रियायोगलाई बुझ्नुहोस् र यसको अभ्यास गर्नुहोस्। तपाईंले पनि निंश्चित रूपले त्यो प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ जुन लाओत्जु र लाहिडी महाशयले लय (निर्मनावस्था)-मा प्राप्त गर्नुभएको थियो।

भावार्थ

आज (अर्थात् नवरात्र दुर्गापूजाको नवमी अर्थात् लाहिडी महाशय दिवस) बिहानीको समयमा कोही शीतल चन्द्रमासँग आफ्नो अन्तर्तममा जागरणको अवस्थामा छ। ऊ साँच्चिकै जागेको छ। चन्द्रमा र ताराहरू निःशब्द छन् अनि ऊ परम शान्तिको सङ्गीतमा डुबेको छ। विश्व जागेको छ। आकाश जागेको छ अनि त्यससँगसँगै परम सौन्दर्य पनि जागेको छ।

लाहिडी महाशय दिवसको जय

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

Message 53

Ananda Sanga, Somerset West
(South Africa)
17 Dec. 2002

Quintessence Introductory Teachings Prior to Kriya Yoga Initiation

What Kriya Yoga is not:

It is not a physical fitness program; not a self-hypnotism; not a healing franchise humbug; not a Tantric, Mantric or Yantric hocus-pocus; not the brainwashing of a cunning and calculated, fantastic and fanatic belief system; not a search for sedation, security and solace through stories, surmises and miracle-mongering; not moral warrants not stupid sermons; not high-sounding phrases not "holy" pursuits or paradoxes; not philosophic knowledge, not psychological techniques; not a creed nor a sect or cult, no pretence nor postulate of any sort; not self-worship, self-expansion, self-promotion under the disuise of self-realisation; not encouraging upsurge of conditioned reflexes emanating from upbringing and undertakings; not running away from relationship and responsibility; not special coutmes not hair-do nor titles; not violence, not malice, not addiction, not attachment, it is not a bundle of pious or beautiful lies; not abmbition, not fear, not envy, not dependency in various forms; it is not psychological bribery or blackmail or astrologers, forture-tellers and psychics.

What is Kriya Yoga:

It is to be in coolness and contentment without continuous thinking which indicates a dull consciousness. In this yoga life, thought appears in discoutinuity, as and

सन्देश ५३

क्रियायोग दीक्षाको पूर्वप्रारम्भिक उपदेशको सारतत्त्व

क्रियायोग के होइन?

यो कुनै शारीरिक व्यायाम वा आत्मसम्मोहनको कार्यक्रम होइन। यो शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यको दाबी गर्ने खालको कुनै अधिकारप्राप्त संस्थाको धोका पनि होइन। यो तान्त्रिक, मान्त्रिक अथवा यान्त्रिक चटक (छल) पनि होइन। यो धूर्त एवम् मतलबी, कट्टर एवम् काल्पनिक विश्वासपद्धतिको मगज धुलाइ पनि होइन। यो कथाकुथुङ्ग्री, अनुमान वा चमत्कारप्रदर्शनको माध्यमबाट क्षणिक राहत, सुरक्षा र सान्त्वनाको खोज होइन। यो नैतिक आज्ञापत्र नै हो, न त यो मूर्खतापूर्ण उपदेश नै, न ओजस्वी छोटो सारगर्भित वचन नै हो, न यो 'पवित्र' अनुसरण वा विरोध नै हो। यो कुनै दार्शनिक ज्ञान वा मनोवैज्ञानिक प्रविधि होइन। यो कुनै मत, पन्थ वा सम्प्रदाय पनि होइन। यो कुनै प्रदर्शन पनि होइन। यो कुनै प्रकारको पूर्वधारणा पनि होइन। यो आत्मानुभूतिको छद्म आवरणमा अहम्‌को उपासना, त्यसको विस्तार वा त्यसको उन्नयन पनि होइन। यो पालनपोषण, पढाइलेखाइ तथा दिनानुदिनको जीवनबाट उत्पन्न संस्कारगत प्रतिक्रियाहरूको अभिभाराको पोषण नै हो। यो सामाजिक सम्बन्ध तथा उत्तरदायित्वबाट पलायन पनि होइन। यो विशिष्ट लवाइ, जटा धारण गर्ने वा उपाधि धारण गर्ने पनि होइन। यो हिंसा, विद्वेष, व्यसन, आसक्ति, पवित्र एवम् आकर्षक भूटहरूको पुलिन्दा, महत्त्वाकाङ्क्षा, भय, ईर्ष्या, अनेक प्रकारका पराश्रयता आदि पनि होइन। यो ज्योतिषी र भाग्य फलाक्नेहरूको मानसिक घुसखोरी वा भयत्रास देखाउने पनि होइन।

क्रियायोग के हो?

यो विचारप्रवाहको सततता (जुन मन्द चित्तको परिचायक हो)-बाट मुक्त भएर शान्ति एवम् सन्तुष्टिमा हुनु हो। योगजीवनमा विचार समयसमयमा असततताामा अर्थात् तात्कालिक आवश्यकताअनुसार उद्दीपन र चुनौतीहरूको उपयुक्त अनुक्रियाका रूपमा प्रकट हुन्छ अनि आवश्यकता पूरा भएपछि फेरि फर्केर शान्ति (निर्विचारको

when required, in adequate response to stimulus or challenge and keeps on falling back to silence (no-thought) from time to time. Life and its survival instincts and its creative intelligence (not limited intellect) runs the body which is therefore no longer under the domination and pre-occupation of the separative consciousness (mind and ego). Body is then available to the decency and decorum of an opposites-free sharp sky-consciousness and not to the distorted, deluded and depressing norrow I-consciousness. Living then is simple and austere, full of charity and compassion, based on sensory preception and not on sensuality; based on just needs, not on greeds and gratifications. Life is then regulated by the kriyas of frenulum, by neutralisation of inhalation, by exhalation, by vibrations of cosmic sound at the navel and by denying sexuality without interfering with the sexual energy, by evacuating inhibitions and obsessions, stresses and suppressions from the body by almost effortless processes and practises. Ending of addictions and conflicts, is then natural. Meditation then happens without the mischievous meditator (mind and ego). Samadhi then is not going into diabetic or fatigue-generated coma, but being available to a tremendous energy of equanimity, to a profound wisdom of non-doership, to pure actions of perception and not to divisive activities arising from conditioning, conclusions, conjectures and conflicts of a shoddy little "I." In Samadhi, life is a "meaningless" dance of the dissolving energy of Shiva, not the "meaningfull" disigns of a petty mind giving rise to all kinds of phoney problems. Samadhi is to be in solitude without being solitary, to be alone without being lonely, to be connected with holyness in spite of the humdrum of our mundane existence.

In Swadhyay of kriya yoga, we do not read scriptures: rather we make an attempt to read the book of "I-ness", the script of the ego-self. Humans have built in themselves images and psychological investments as a fence of security and solace which are religious, political and personal. These manifest as symbols, ideas and belief-systems. The burden, bondage, bigotry and battles generated by these images, by

अवस्था)-मा रहन जान्छ। जीवन, जिजीविषा एवम् यसको रचनात्मक चितिशक्ति (सीमित बुद्धि होइन)-ले शरीरलाई सञ्चालित गर्छ। यसैले यस अवस्थामा शरीर विभेदकारी चित्तवृत्ति (मन र अहङ्कार)-को प्रभाव एवम् पूर्वाग्रहको कब्जामा रहँदैन। तब शरीर विलोममुक्त स्पष्ट चिदाकाशको गरिमा एवम् मर्यादाबाट युक्त हुन्छ। यस्तोमा सङ्कीर्ण अहम्मन्यताबाट उत्पन्न विकृति, भ्रान्ति र निराशाका लागि कुनै ठाउँ रहँदैन। तब जीवन सरल एवम् सादा, दानशीलता एवम् करुणाबाट पूर्ण हुन जान्छ। यो विषयासक्तिमाथि होइन, बरु तन्मात्रामाथि, लोभ र तुष्टीकरणमाथि होइन, बरु आवश्यकताहरूमाथि आधारित हुन्छ। यस्तो स्थितिमा जीवन तालव्य क्रिया, श्वास र प्रश्वासको सन्तुलन (अन्तर्मुखी प्रणायाम), नाभिमा ब्रह्माण्डीय ध्वनिको अनुगुञ्जन (नाभिक्रिया), काम ऊर्जासँग कुनै प्रकारको हस्तक्षेप नगरीकनै कामुकतालाई निषेध (महामुद्रा), शरीरका अवरोधन एवम् पूर्वाग्रह, दबाव एवम् दमनहरूबाट मुक्त (खाल) गर्ने खालको प्रक्रिया (योनिमुद्रा)-द्वारा प्रायः अनायासै निर्देशित हुन्छ। तब सहज रूपले व्यसन र द्वन्द्वहरूको समाप्ति हुन जान्छ, तर उपद्रष्टा ध्याता (मन र अहङ्कार)-बिना ध्यान हुन जान्छ। यस्तो समाधि मधुमेह अथवा थकानजनित गहिरो मूर्च्छाको स्थिति हुँदैन; बरु साम्यावस्थाको जबर्जस्त ऊर्जा, अकर्ताको गहन प्रज्ञा तथा प्रत्यक्ष बोधको शुद्ध क्रियाहरूमा स्थित हुनु हो नकि अनुबन्धन, निष्कर्ष, अड्कलबाजी र क्षुद्र 'म'-का द्वन्द्वहरूबाट उत्पन्न विभाजक गतिविधिहरूमा। समाधिमा जीवन शिवको द्रवीभूत ऊर्जाको एक स्वतःस्फूर्त नृत्य हो नकि अनेक प्रकारका कल्पित समस्याहरू उत्पन्न गर्ने खालको क्षुद्र मनको सुनियोजित योजना। समाधि निःसङ्ग नभईकन एकान्तमा हुनु हो। एक्लोपनबाट रहित एकाकीत्व हो, लौकिक अस्तित्वको हस्याङफस्याङ हुँदाहुँदै पनि त्यो पवित्रतासँग जोडिएर रहनु हो।

क्रियायोगको स्वाध्यायमा हामी धर्मग्रन्थहरूको अध्ययन गर्दैनौँ, बरु अहम्मन्यतारूपी ग्रन्थ, अहङ्कारको कूटरचना पढ्ने प्रयास गर्छौं। मानिसले आफूभित्र आफ्नो सुरक्षा एवम् सान्त्वनाका लागि अनेक प्रतिमा र मनोवैज्ञानिक लगानीहरूको घेरा बनाएर राखेको छ जुन केवल धार्मिक, राजनीतिक एवम् व्यक्तिगत छ। यी प्रतीक, अवधारणा एवम् विश्वासपद्धतिहरूका रूप अगाडि आउँछन्। दुर्भाग्यले यी प्रतिमाहरूबाट सृजित बोझ, बन्धन, कट्टरता एवम् सङ्घर्षबाट हाम्रो मगज धुलाइको उफान, हाम्रो दोषपूर्ण पालनपोषण, पढाइलेखाइ एवम् मानसिक लगानी, हाम्रो विचारहरू, नातागोता र दैनिक जीवनमाथि प्रभाव परिरहन्छ।

the upsurge of our brainwashings, by our stupi upbringings, by our undertakings, unfortunately preva upon our thinking, relationships and daily life.

The images and impressions are the root causes our problems for they promote all kinds of divisions an dissentions, corruptiosn and conflicts. Swadhyay and Tapa of Kriya Yoga, can bring about a revolution and revelatio a fusion and fullness, an al-chemical change in the bod and an altered state of consciousness which is whole an holy. The uniqueness of humans does not lie in th superficial and separative titles and identifications, but i complete freedom from the strangehold of "gunas", i.e. th psychological network of ego-self. Swadhyay begins fro looking without likes and dislikes, without direction an distortion, without fear of punishment or hope of a rewar without any motive whatsoever. Swadhyay examines ou relationship with human beings by asking such question as stated below:

1. Are we co-operators of just clandestine competitors
2. Are we friends or just subtle foes?
3. Are we colleagues of only co-enemies?
4. Do we love or just long for ego-gratificatio dependency, domination, attachment, sentimen emotion?

Swadhyay also examines our relationship with ideas knowledge, books, scriptures, principles, doctrines and a kinds of theocratic thuggery. In Swadhyay, we probe to into our relationship with traditions, nationality, regiona attachments, linguistic affinity, affiliations to properties possessions, positions, particular tastes, status, fame castes, colour, creed, race, sect, cult, guru, priest, maste and all the rest of it. Also, we try to understand, directly by and for ourselves, the contents and constituents of ou mind; not through psychologists, hot-selling books, dead concepts, high-sounding phrases, and "holy" men or women.

In the natural state emerging from Kriya paractices, mind exists like honey, not like water. Honey, however disturbed, quickly returns to immobility; whereas water goes into turmoil by disturbance. We do not resist thought, but

प्रतिमा वा छाप हाम्रा समस्याहरूको मूल कारण हो, किनकि त्यसले अनेक प्रकारका विभेद एवम् विरोध, विकृति एवम् द्वन्द्वलाई प्रोत्साहित गर्छ। क्रियायोगको स्वाध्याय र तपले यस शरीरमा आमूल परिवर्तन एवम् रहस्योद्घाटन, विलय र सम्पूर्णता, रासायनिक परिवर्तन तथा चैतन्यको उच्चावस्था उत्पन्न गर्छ जुन पूर्ण एवम् पवित्र छ। मानवको अद्वितीयता उसका सतही र विभेदकारी उपायहरू एवम् चिनारीमा हुँदैन; बरु गुणहरूको समूह (सत्त्व, रज र तम) अर्थात् अहङ्कारको घाँटी निमोठ्याइबाट पूर्ण मुक्तिमा हुन्छ। स्वाध्यायको सुरुवात रुचि एवम् अरुचि, दिशानिर्देशन एवम् विकृति, दण्डको भय र पुरस्कारको आशा तथा कुनै उद्देश्यबेगर तटस्थ अवलोकनबाट हुन्छ। स्वाध्यायमा हामी मानवमात्रसँग आफ्नो सम्बन्धको परीक्षण आफूले आफैँमा निम्नाङ्कित प्रश्नहरूद्वारा गर्छौं–

- के हामी वास्तवमा सहयोगी छौँ वा मात्र गुप्त प्रतियोगी?
- के हामी वास्तवमा मित्र हौँ वा मित्ररूपी शत्रु?
- के हामी वास्तवमा सहकर्मी हौँ वा मात्र सहशत्रु?
- के हामी वास्तवमा प्रेम गर्छौं अथवा मात्र आत्मतुष्टि, परस्पर निर्भरता, प्रभुता, भावुकता, आसक्ति, संवेग आदिको लालसामा जिउँछौँ?

स्वाध्यायले अवधारणा, ज्ञान, पुस्तक, धर्मग्रन्थ, सिद्धान्त, शिक्षा तथा हरेक प्रकारका मजहबी ठगीसँगको हाम्रो सम्बन्धको परीक्षण गर्छ। स्वाध्यायमा हामी परम्परा, राष्ट्रियता, क्षेत्रीयतासँगको हाम्रो लगाव, भाषासँगको लगाव, आर्जेको सम्पत्ति,पद, प्रस्थिति, प्रसिद्धि, विशिष्ट रुचि, जाति, वर्ग, वंश, पन्थ, सम्प्रदाय, उपासनापद्धति, गुरु, पुरोहित र यस प्रकारका अन्य अवधारणासँगको आफ्नो सम्बन्धको जाँचपडताल गर्छौं। साथसाथै हामी कुनै मनोवैज्ञानिक, लोकप्रिय पुस्तक, मृत धारणा, ठूला शब्दाडम्बर, तथाकथित धर्मगुरु वा धर्ममाताहरूको माध्यमबाट होइन; बरु स्वयम्द्वारा अनि स्वयम्का लागि आफ्नो मनका विषय तथा अवयवहरूलाई प्रत्यक्ष बुझ्ने प्रयास गर्छौं।

क्रियाभ्यासबाट उत्पन्न सहजावस्थामा मन महभैँ स्थित हुन्छ, जलभैँ होइन। महलाई जति नै हल्लाइए पनि त्यो छिटै नै आफ्नो स्थिरावस्थामा फर्केर आउँछ। जल यस प्रकारको विक्षोभबाट उथलपुथलको सिकार हुन जान्छ। हामी विचारको प्रवाहलाई रोक्दैनौँ, बरु विचारको प्रवाहप्रति निस्पृह रहन्छौँ। सहजावस्थामा हरेक चिज लयमा प्रकट हुन्छ र लुप्त हुन जान्छ। हामीध्यान गर्ने गर्दैनौँ अनि यसो हुनलाई रोक्दैनौँ पनि।

क्रियायोग 'चाहने-पाउने'-को योग होइन। यो त दासत्व मात्र हो। यो त त्यागने-छोड्नेको योग हो जसले हामीलाई बन्धनमुक्त गरिदिन्छ अनि प्रेमले परिपूर्ण

just remain disinterested in perpetuation of thoughts. In natural state, everything appears and disappears in rhythm; we do not meditate, but just do not prevent it from happening.

Kriya Yoga is not the yoga of getting which only enslaves, but it is the yoga of giving up which liberates and fills us with love. Then all peace, protection and prosperity is ours. God of religions is the product of mind, but the God of Kriya Yoga is the poetry of "no-mind." Living in religions is dragging with ideas and beliefs, but living in Kriya Yoga is dancing in insight and bliss. In Kriya Yoga we stop believing what we are and start knowing that we are nothing! In Kriya Yoga all desires come to an end, even "desirelessness" ceases to be an object for desire! Hindu theory of re-incarnation is just tactics to cover up fear and the desire of the petty "me" to give itself continuity. In Kriya Yoga, one re-incarnates and is re-born every morning. Life never dies, it is the material body-mind that dies. In Kriya Yoga, freedom is neither banal expression of arbitrariness nor lack of restraint; it is great humility as there is freedom from ignorance and arrogance, from images and influences. It is man's foolishness to think that because he can choose, he is free. Choices only bind and cause confusion and chaos. There is no "free-will", there is only freedom from "will" which is just a comfortable word for "ego."

In Swadhyay we understand what binds and what liberates such as follows:

Binds	*Liberates*
1. Utopia	Understanding
2. Thought	Truth
3. Postulate	Perception
4. Analysis	Awareness
5. Idea	Insight
6. Obsession	Open-ness
7. Emotion	Emptiness
8. Longing	Love
9. Intellect	Intelligence
10. Ignorance	Innocence

गरिदिन्छ। यस अवस्थामा विश्वका सबै शान्ति, सुरक्षा र सम्पदा हाम्रा आफ्नै हुन जान्छन्। धर्महरूले बनाएको भगवान् मनको उपज हो, तर क्रियायोगको ईश्वर 'निर्मन'-बाट उब्जेको काव्य हो। तथाकथित धर्मको सहारामा बाँच्नु धारणाहरू र विश्वासबन्धनको भारीले थिचिएर घस्रिनु हो। तर क्रियायोगबाट युक्त जीवन अन्तर्दृष्टि एवम् परमान्दले बिभोर एक नृत्य हो। क्रियायोगमा 'हामी के हौँ' यसमा विश्वास गर्न बन्द गरी 'हामी केही पनि होइनौँ' भनेर जान्नतिर लाग्छौँ। क्रियायोगको फलस्वरूप सबै इच्छा शान्त हुन जान्छन्। कहाँसम्म भने 'इच्छाहीनता'-को इच्छा (अनपेक्षाको अपेक्षा) पनि रहँदैन। मृत्यु भएपछि फेरि शरीर धारण गर्ने हिन्दूको सिद्धान्त भयलाई लुकाउन र तुच्छ 'मपाईंत्व'-को भावनालाई बनाइराख्ने चाल मात्र हो। क्रियायोगमा प्रत्येक बिहान व्यक्तिको पुनर्जन्म एवम् पुनरवतरण हुन्छ। जीवनको कहिल्यै मृत्यु हुँदैन, मृत्यु त भौतिक शरीर र मनको मात्रै हुन्छ। क्रियायोगमा मुक्ति मनोमानीपनको तुच्छ अभिव्यक्ति होइन अनि आत्मसंयमको अभाव पनि होइन। यो महान् विनम्रता हो, किनकि यहाँ अज्ञान एवम् अहङ्कार तथा प्रतिमा एवम् छापहरूबाट पूर्ण मुक्ति छ। यो सोच्नु मानिसहरूको मूर्खता हो, उनीहरूले विकल्पहरूमध्ये कुनै एक वा अनेकलाई छान्न सक्छन्, त्यसैले तिनीहरू स्वतन्त्र छन्। विकल्प त बन्धनकारी तथा भ्रम एवम् अव्यवस्था उत्पन्न गर्ने खालका हुन्छन्। 'स्वतन्त्र इच्छा' नामको कुनै चिज हुँदैन। इच्छा (जुन अहङ्कारकै अर्को सुविधाजनक नाम हो) एउटा बन्धन हो। इच्छाबाट त मुक्त (स्वतन्त्र) हुनु छ।

के बन्धनकारी हो तथा कुन मुक्ति प्रदान गर्ने खालको हो, यो स्वाध्यायमा हामी यस प्रकार बुझ्छौँ–

बन्धनकारी	*मुक्तिदायक*
१. स्वप्नलोक	समझदारी
२. विचार	सत्य
३. पूर्वधारणा	प्रत्यक्ष बोध
४. विश्लेषण	जागरूकता
५. धारणा	अन्तर्दृष्टि
६. ग्रस्तता	खुलापन
७. मनोवेग	शून्यता
८. लालसा	प्रेम
९. बुद्धि	चितिशक्ति
१०. मूर्खता	निष्कपटता

11. Sentimentality	Sense of Proportion and Sanity
12. Hot-temper	Humility
13. Prayer	Profound Meditation
14. Seeking	Seeing
15. Selfishness	Selflessness
16. Sensuality	Sensory Perception
17. Sexuality	Sex Energy
18. Mind	"No-mind" (Life)

Swadhyay also reveals the nature of the conceptual Self and Real Self as follows:

Conceptual Self	*Real Self*
1. Fragmentation	Fullness
2. Corruption	Compassion
3. Obscurity	Omniscience
4. Greed	God
5. Myth	Most Sacred
6. Knowledge	Knowing
7. Notions	Nullity
8. Turmoil	Trance
9. Vanity	Veracity
10. Vice	Virtue
11. Word	Wisdom
12. Accumulations	Ascension
13. Delusion	Divine
14. Becoming	Being
15. Hope	Holy
16. Beliefs	Benediction
17. Experience	Existence
18. Expectation	Emptiness
19. Rehetorics	Realisation
20. Logic	Analogy
21. Mask	Melody
22. Thuggery	Truth

Kriya Yoga leads to Sat-Chit-Anand. We live like a guest in this world. We are calm and choiceless in awareness. We shun pleasure to be available to joy which is not the cultivated opposite of sorrow.

११. भावुकता	मानसिक सन्तुलन एवम् बुझाइ
१२. क्रोध	नम्रता
१३. प्रार्थना	गहन ध्यान
१४. अन्वेषण	दर्शन
१५. स्वार्थपरकता	निःस्वार्थता
१६. विषयासक्ति	तन्मात्राबोध
१७. कामुकता	काम ऊर्जा
१८. मन	निर्मन (जीवन)

स्वाध्यायले अनुभूत र यथार्थ आत्मतत्त्वको प्रकृतिलाई पनि उद्घाटित गर्छ जुन यस प्रकार छ–

अनुभूत आत्मतत्त्व	*यथार्थ आत्मतत्त्व*
१. विखण्ड	अखण्ड
२. कपट	करुणा
३. अन्धकार	प्रकाश
४. आकाङ्क्षा	आत्मा
५. असत्य	सत्य
६. मान्नु	जान्नु
७. विचार	निर्विचार
८. अशान्ति	प्रशान्ति
९. मिथ्याभिमान	सत्यनिष्ठा
१०. दुर्गुण	सद्गुण
११. वाग्जाल	विवेक
१२. सङ्ग्रहण	आरोहण
१३. विभ्रान्ति	विभु
१४. बन्नु	हुनु
१५. तनाव	तथागत
१६. विश्वासबन्धन	मङ्गलमय मुक्ति
१७. अनुभव	अस्तित्व
१८. अपेक्षा	अमृतत्व
१९. वाक्चातुर्य	विभूति
२०. दृष्टिकोण	दृष्टान्त

Historically, Kriya Yoga is very ancient. It finds mention in Patanjali Yoga Sutra. The Bhagawat-Gita is also considered to be pointing towards this profound phenomenon. It is the journey from Duryodhana to Arjuna and then to Krishna. That is, from mindlessness (stupidity) to mind and then to "no-mind" (highest intelligence). Nineteenth century house-holder Saint Lahiri Mahashay (1828-1895) revived it following his accidental and wonderful encounter with a mysterious Himalayan Saint, whom he called Babaji. (It is customry in India to call holy men as Babaji and holy women as Mataji.) Teachings in this regard have been flowing through a dynastic lineage as also several disciplic leneages. One of the grand-disciples of Lahiri Mahashay who is well known as Paramhansa Yogananda (1893-1952) revealed in his famous book *Autobiography of a Yogi*, an account of Lahiri Mahashay as a stupendous spiritual force which his this planet as a profound house-holder Yogi living almost incognito and anonymous at Varanasi. Another grand-disciple of Lahiri Mahashay, Paramhansa Hariharananda, passed away just two weeks ago at the age of 96 years. 1939 born Shibendu Lahiri, a great-grandson of Lahiri Mahashay and the current dynastic lineage teacher, travels all over the world at the invitation of his students without any formal organisation of institution. Lahiri Mahashay had discouraged organisation in matters spiritual reiterating that truth degenerates into dead and hypocritic harangues when handled by establishments in which the ego of the hierarchy is subtly nurtured. Dynastic lineage maintains only a private temple without any hierarchy. Kriya Yoga was discovered by Hindus, but it is not their monopoly. It belongs to the whole of humanity.

Let Lahiri Mahashay be the darling of humanity. Jai Sadguru.

२१. मुखौटा माधुर्य

२२. प्रवञ्चना प्रबोध

क्रियायोगले सत्-चित्-आनन्दतिर लैजान्छ। हामी यस संसारमा अतिथिको झैँ जिउँछौँ। हामी शान्त जागरूकतामा विकल्परहित सचेतनतामा रहन्छौँ। हामी सुख (जुन दुःखको विलोम होइन)-को स्थितिमा हुनका लागि भोगविलासबाट टाढा रहन्छौँ।

ऐतिहासिक दृष्टिले क्रियायोग अत्यन्त प्राचीन हो। यसको उल्लेख पतञ्जलिको योगसूत्रमा पाइन्छ। श्रीमद्भगवद्गीतामा पनि यो पवित्र प्रक्रियातिर सङ्केत गरिएको छ। यो दुर्योधनबाट अर्जुन र अर्जुनबाट कृष्णसम्मको यात्रा हो अर्थात् मनोविकृति (मूर्खता)-बाट 'मन' अनि त्यसपछि 'निर्मन' (परम प्रज्ञा)-सम्मको यात्रा। उन्नाइसौँ शताब्दीका गृहस्थ सन्त लहिडी महाशय (सन् १८८८–१८९५)-ले हिमालयका एक रहस्यमय सन्त जसलाई बाबाजी (भारतमा धर्मपुरुषहरूलाई बाबाजी तथा धर्मनारीहरूलाई माताजी भन्ने प्रथा छ) भनिन्थ्यो, उहाँसँगको एक आकस्मिक एवम् चामत्कारिक मिलनपछि यसलाई पुनर्जीवित गरियो। यससँग सम्बन्धित शिक्षा वंशपरम्परा तथा अनेक शिष्यपरम्पराको माध्यमबाट पनि प्रभावित हुँदै रहेको छ। लाहिडी महाशयका शिष्यका शिष्यमध्ये एक जो परमहंस योगानन्द (सन् १८९३–१९५२) नामले विश्वविख्यात हुनुहुन्छ, उहाँले आफ्नो प्रसिद्ध पुस्तक **योगीको आत्मकथा**मा एक यस्ता महान् आध्यात्मिक शक्तिका रूपमा लाहिडी महाशय जसले वाराणसीमा एक अज्ञात एवम्क अनाम गृहस्थ योगीका रूपमा निवास गर्दै यस धरतीलाई गौरवान्वित गर्नुभयो, उहाँको वृत्तान्त उद्घाटित गर्नुभएको छ। लाहिडी महाशयका शिष्यका अर्का शिष्य परमहंस हरिहरानन्दको दुई हप्तापहिले ९६ वर्षको उमेरमा देहावसान भयो। लाहिडी महाशयका पनाति एवम् वंशपरम्पराका वर्तमान शिक्षक सन् १९३९ मा जन्मिएका श्री शिवेन्दु लाहिडी आफ्ना शिक्षार्थीहरूको निमन्त्रणामा कुनै औपचारिक सङ्गठन वा संस्थाबिनै पूरै विश्वमा भ्रमण गर्दै रहनुहुन्छ। लाहिडी महाशयले आध्यात्मिक सन्दर्भमा सङ्गठनलाई यो भन्दै हतोत्साहित गर्नुभयो कि सत्य जब संस्था जसमा सानाठूलाको भेदभावको अहङ्कार सूक्ष्म रूपले पोषित हुँदै रहन्छ, त्यसद्वारा सञ्चालित हुँदै जान्छ तब त्यो मृत एवम् पाखण्डपूर्ण, लामा र फराकिला भाषणहरूमै खुम्चिएर विकृत हुन जान्छ। वंशपरम्पराको मात्र एउटा पारिवारिक मन्दिर छ जसमा कुनै पदानुक्रम छैन। क्रियायोगको खोज हिन्दूहरूद्वारा गरिएको थियो, तर यो एकाधिकार होइन। यसको सम्बन्ध सम्पूर्ण मानवतासँग छ।

लाहिडी महाशय मानवताका प्रेमपात्र हुनुहोस्! जय सद्गुरु!

Message 3

Mind and "No Mind"

Mind is the garbage of beliefs and disbeliefs. "No-mind" is the God of perception and understanding.

Mind cannot understand. It only makes concepts and conjectures.

Emotional excitement can never find enlightened energy. Former belongs to mind and the latter belongs to "no-mind."

There is no such thing as free will. There is either freedom (no-mind) or will (mind) which is bondage.

Surrender is a process of "no-mind", of being, of understanding. It is pure action. Surrender shines.

Sun-servience is the profane activity of the mind, of becoming, of blind following. Sub-servience stinks.

Mind functions through fantacies. You usher into "no-mind", when you deny fantacies to mind.

Mind is healthy when it functions in technical area. In the area of fantacies, it is full of disease and maladies.

Spirituality is not flight into fantacies.

A life of meditation (Kriya) is a life in which the self-centered activities of the mind are not. One can live such a life every moment, everyday, in spite of the morbid narrowness, cunning exploitation, subtle brutalities and stupid fantasies of the human mind.

Tha state of experiencing (even-minded mindfulness) is the most important state—not what is being experienced.

Aum Tat Sat

सन्देश ३

मन एवम् निर्मन

सन्देश सङ्ख्या ३ मा अभिव्यक्त भएका कुराहरू महत्त्वपूर्ण छन्। यो बर्लिन (जर्मनी)-मा मे १४, १९९९ मा व्यक्त भएको हो–

– मन विश्वास एवम् अविश्वासहरूको फोहोरमैला हो, निर्मन नै प्रत्यक्ष बोध एवम् बुझाइको उत्कर्ष हो।
– मनले बुझ्नै सक्दैन। यसले त अवधारणा एवम् अनुमान मात्रै सिर्जना गर्ने हो।
– भावुक उत्तेजनाले कहिल्यै पनि दीप्त ऊर्जा प्राप्त गर्न सक्दैन। पूर्ववर्ती (भावुक उत्तेजना) मनसँग सम्बन्धित छ भने परवर्ती (दीप्त ऊर्जा) 'निर्मन'-सँग।
– 'स्वतन्त्र इच्छा वा स्वतन्त्रता' नामको कुनै चिज हुँदैन। कि त स्वतन्त्र (निर्मन) छ, नभए सङ्कल्प; इच्छा (मन) अर्थात् बन्धन छ।
– समर्पण 'निर्मन', 'अस्तित्व' एवम् 'बुझाइ'-को एक प्रक्रिया हो। यो शुद्ध क्रिया हो। समर्पण दीप्तिमान हुन्छ।
– परवशता (परतन्त्रता) मनको अपवित्र पार्ने क्रियाकलाप हो। आकाङ्क्षा र अन्धानुकरणतिरै लागिरहन्छ। परतन्त्रता (परवशता) दीप्तिहीन हुन्छ।
– मन काल्पनिक दुनियाँमा विचरण गर्ने खालको हुन्छ। तपाईंले 'निर्मन' अवस्था तब प्राप्त गर्नुहुन्छ जब तपाईं मनलाई कल्पनाको संसारमा डुल्ने अवसर दिनुहुन्छ।
– मन जब प्राविधिक (वास्तविक) क्षेत्रमा कार्यरत हुन्छ तब स्वस्थ हुन्छ। कल्पनाको क्षेत्रमा मन रोग एवम् व्याधिहरूबाट भरिएको हुन्छ।

अध्यात्मिकता कल्पनाको संसारमा उडान होइन।

ध्यान (क्रिया)-युक्त जीवन एउटा यस्तो जीवन हो जहाँ मनका आत्मकेन्द्रित गतिविधिहरू हुँदैनन्। मानवमनको विकृति, सङ्कीर्णता, धूर्ततापूर्ण शोषण, कुलिटल पाशविकता एवम् मूर्खतापूर्ण कल्पनाहरू रहँदारहँदै पनि मानिस यस्तो ध्यान (क्रिया)-युक्त जीवन प्रतिक्षण-प्रतिदिन जिउन सक्छ।

अनुभूतिको अवस्थामा हुनु (समाधिष्ठित सचेतनता) सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ, अनुभूतिको विषय महत्त्वपूर्ण होइन।

ॐ तत् सत्

Message 36

Mõhlin, Switzerland
June 14, 2001

Freedom is not for "You" but from "You"

Expecting enlightenment is yet another ego-trip and, therefore, a trip in the wrong direction, that is, not in the direction of the divine. Mind perpetuates its protective mechanism through expectations. The simple practices are meant for melting the mind into a dimension which is not within the constructions and calculations of the mind. Then a situation of "no-expectation" arises with its bliss of silence.

Kriya-Yoga is a journey towards "no-mind", whereas expectation strengthens the mind. And thus one remains where one is, just moving in circles. Can mind see this mischief? Seeing is gathering of energy to understand what is, by which one gets a glimpse of the otherness—the overwhelming divinity. Seeking is the dissipation of energy and remaining helelessly incarcerated within the separative consciousness of the mind. Seeking is self-expansion through experiencing conditioned reflexes. But seeing is self realisation by the energy of emptiness and existence. Seeking is the denial of seeing. Expectation is the destruction of Kriya Yoga. To watch without a watcher seeking, is to be truely religious. To be in such choice less observation is to be a witness (Sakshi or Drasta). It is not to be a spectator (Darshak) who gets influenced or involved. It is not to be an exhibit (Drishya) either demanding recognition as this or that.

Sakshi Bhava, that is, the attitude of witness is pure consciousness (no-mind) without the subconscious and unconscious and all the jejune jargons of psychologists.

सन्देश ३६

प्रबोधको आकाङ्क्षा पनि एक अहङ्केन्द्रित गति हो

मनले आफ्ना आकाङ्क्षा, अभिलाषा र अपेक्षाहरूको माध्यमबाट आत्मसंरक्षणको यन्त्ररचनालाई सम्पोषित गरिराख्छ। क्रियायोगको सरल एवम् सतत अभ्यासद्वारा मनको विलय हुन जान्छ अर्थात् चित्तवृत्तिको संरचना एवम् गणनाको सीमाबाट बाहिर निक्लेर जान्छ। अनि तब मौनको परमानन्दबाट युक्त 'अनाकाङ्क्षा'-को अवस्थाको उदय हुन्छ।

क्रियायोग 'निर्मनावस्था'-तिर लैजाने खालको यात्रा हो, जबकि आकाङ्क्षाले आफ्नो चक्रीय गतिका कारण मनलाई सम्पोषित एवम् सम्पुष्ट गरिरहन्छ। यस चक्रीय गतिमा प्रगति हुँदैन, जहाँ छ त्यहीँ नै बनिरहन्छ। के मन आकाङ्क्षाहरूको यस उपद्रवलाई देख्न र चिन्न सक्छ? जुन 'वास्तवमा छ' त्यसलाई बुझ्ने ऊर्जाको सङ्ग्रहण नै हेर्नु (दर्शन) हो। यसद्वारा त्यसलाई अभिभूत गरिदिने खालको दिव्य चेतनाको झलक प्राप्त हुन्छ। यसलाई प्रयत्न गरी खोज्ने गर्दा ऊर्जाको क्षय तथा मनको विभेदकारी चित्तवृत्तिको बन्धनमा जकडिरहनु हो। उसको आकाङ्क्षायुक्त खोज अनुबन्धित प्रतिक्रियाहरूको अनुभूतिको माध्यमबाट अहम्कै विस्तार हुने हो; तर त्यसलाई हेर्नु शून्यता र अस्तित्वको ऊर्जाको आत्मानुभूति हो। खोज्ने प्रयासमा हामी त्यसलाई हेर्नबाट वञ्चित रहन जान्छौँ। अपेक्षा, आकाङ्क्षा र अभिलाषा क्रियायोगको मार्गमा विनाशकारी बाधाहरू हुन्। जसले आकाङ्क्षायुक्त दर्शकबाट मुक्त भएर दर्शन गर्न सक्छ त्यही साँचो धार्मिक हो। हेर्ने यस्तो विकल्परहित अवस्थामा हुनु साक्षी वा द्रष्टा हुनु हो। यो 'दर्शक' हुनु होइन जुन प्रभावित वा सङ्कल्पित हुन जान्छ। यो एक 'दृश्य' हुनु पनि होइन जसले यस्तो वा त्यस्तोका रूपमा चिन्ने अपेक्षा गर्छ। साक्षीभाव अर्थात् एक द्रष्टाको दृष्टिकोण अवचेतन, अचेतन तथा मनोवैज्ञानिकहरूका अन्य समस्त शुष्क शब्दजालहरूबाट रहित शुद्ध चैतन्य (निर्मनावस्था) हो।

मन विखण्डित चेतना हो जसका सबै अङ्गभूत अवयव मनोवैज्ञानिकको अर्थोपार्जनका उपकरण बन्न गएका छन्। मनका गतिविधिहरूको सम्बन्धमा

The mind is fragmented consciousness and all its other components which keep the psychologists in business. The knowledge that you get about your mind's activities from a psychologist, can never free yourself from the maladies of the mind. You are mind. You are not separate from mind. The freedom is not for you, but from you. And that is the ending of all maladies and emergence of a free awareness which is not of the mind.

You cannot know about yourself from another, whatever may be his expertise. You cannot be a light to yourself if you are in the dark shadows of another's authority. Freedom is to be a light to oneself. This freedom is from dependency and attachment, from the craving for experience, from the very structure of thought. Expectations, conclusions, postulates, principles, isms, ideals, are barren movementof thought and therefore cannot coexist with this light. Seeing all this is Swadhyay (self-knowledge). You have to see, not through the eyes of another. This is love, this is freedom.

(ग) २. जा मरने से जग डरे, मेरे मन आनन्द।
कब मरि हौं, कब पाइहौं, पूरन परमानन्द।।

३. बकरी पाती खात है, ताकी काढी खाल।
जो बकरी को खात है, ताको कौन हवाल?

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

मनोवैज्ञानिकहरूबाट प्राप्त जानकारीले तपाईंलाई कहिल्यै पनि आफ्नो मनका व्याधिहरूबाट मुक्ति प्रदान गर्न सक्दैन। आफू नै मन हो। तपाईं आफ्नो मनबाट बेग्लै हुनुहुन्न। अतः मुक्ति 'आफ्ना लागि' होइन, बरु 'आफू' अर्थात् आफ्नो मनको दौडधुपबाट चाहिन्छ। मनको बन्धनबाट मुक्त हुनु नै सबै व्याधि एवम् खराबीहरूको अन्त्य तथा मुक्त सचेतनताको आविर्भाव हो जुन मनका गतिविधिबाट अलग छ।

तपाईं कुनै अर्कै (त्यो जतिसुकै ठूलो विशेषज्ञ नै किन नहोस्)-को माध्यमबाट आफ्नो सम्बन्धमा जान्न सक्नुहुन्न। यदि तपाईं कुनै अर्काको प्रभुताको अन्धकारपूर्ण प्रतिच्छायामा हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्ना लागि प्रकाश बन्न सक्नुहुन्न।

स्वाध्याय

मुक्ति आफू स्वयम्का लागि प्रकाश अर्थात् पथप्रदर्शक हुनु छ। अर्काप्रतिको निर्भरता र आसक्ति, अनुभवको लालसा अनि विचारको जन्जालपूर्ण ढाँचाबाट यो मुक्ति हुनु छ। आकाङ्क्षा, अपेक्षा, निष्कर्ष, पूर्ण धारणा, सिद्धान्त, वाद, आदर्श आदि विचारका व्यर्थ चेष्टाहरू (बाँझोपन) हुनाको कारण यस प्रकाशको अगाडि टिक्न पाउँदैनन्। यी सबैलाई द्रष्टा भावबाट हेर्नु स्वाध्याय हो। तपाईंले स्वयम् जसलाई हेर्नु छ, कुनै अर्काको दृष्टिबाट होइन। यही प्रेम हो, यही मुक्ति हो।

भावार्थ

(ग) २. व्यक्तिलाई आफ्नो आनन्दमय अस्तित्वको उपलब्धि तब सम्भव हुन्छ जब अवधारणा तथा परम्पराहरूबाट निर्मित अहङ्कारका सम्पूर्ण संरचना पूर्णतः समाप्त हुन जान्छन्।

३. जनावरहरूलाई मारेर खाने आवश्यकता छैन। यो पुरानो कुरा भइसकेको छ। मानिसले अनाज, सागपात, तरकारी एवम् अन्य कैयौँ प्रकारका स्वास्थ्यकर भोजन प्रचुर मात्रामा उब्जाउन सक्छ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 5

Berlin, Germany
May 23, 1999

Facing Fact is Flowering in Freedom

We don't face the fact. We always tend to escape from the fact by creating and idea of non fact.

That is the root cause of our paradoxes and pullution of the mind.

For example, if I have fear; I don't want to face the fact of fear. I instantly create an idea of nonfear according to Bible, Gita of Koran, and then I get involved in this idea according to my conditioning as Hindu, Christian or Moslem. This entanglement with the idea is a trick and mischief played by the mind.

This is the basic self-protective mechanism of mind.

The separative consciousness (mind) is sustained by getting involved with an idea and thus escaping from the fact. That is why we are never liberated, but we get into more and more bondage; because mind is bondage.

But if we can directly attend to the fear, is we can face the fact; then a miracle happens by the natural law. We find that the fear has vanished and a tremendous courage has touched us and this courage will never be allowed to be touched by any temple, mosque or church; because it is not convenient to priests, they want us to be in fear. That keeps them in business. But a mind crippled by fear is not a religious mind. The cultivated courage as the opposite of fear is more morbid fear. This opposite is the breeding ground of terrorism.

Freedom from fear is the freedom from mind and the emergence of "no-mind". This is the real miracle—and not the propagated miracles (pious lies) of the religious books.

The miracle is to have the freedom from the known, in spite of the existence of the know.

सन्देश ५

यथार्थ एवम् अयथार्थ

हामी यथार्थको सामना गर्दैनौँ। हामी सधैँ यथार्थबाट पलायन गर्छौं। अयथार्थको काल्पनिक अवस्था सिर्जना गर्ने प्रवृत्ति हुन्छ।

यही नै हाम्रो मनको विरोधाभास एवम् प्रदूषणको मूल कारण हो। उदाहरणका लागि यदि हामीसँग भय छ भने भयको यथार्थको सामना गर्न चाहँदैनौँ। हामी तत्काल बाइबल, गीता वा कुरानका अनुसार अभयको एक काल्पनिक अवस्थाको सिर्जना गरिहाल्छौँ अनि त्यसपछि हिन्दू, इसाई वा मुसलमानको आफ्नो संस्कारअनुसार यसै काल्पनिक अवस्थामा अन्तर्गत हुन जान्छौँ। यस काल्पनिकतामा लिप्त हुन जानु मनकै एउटा चाल र खेल हो।

यो मनको मौलिक आत्मसंरक्षी मन्त्ररचना हो। काल्पनिकतासँग अन्तर्ग्रस्तता एवम् यस प्रकार यथार्थबाट पलायनद्वारा विभेदकारी (लाखापाखा लगाउने) चित्तवृत्ति (मन) सम्पोषित हुन्छ। यसै कारण हामी कहिल्यै पनि मुक्त हुन पाउँदैनौँ, बरु बन्धनमा अरू बढी जकडिँदै जान्छौँ, किनकि मन बन्धन हो।

किन्तु यदि हामीले सोझै भयलाई प्रत्यक्ष गर्न सके र यस यथार्थलाई सामना गर्न सके त प्राकृतिक विधानबाट एक चमत्कार घटित हुन्छ। तब हामीले भय गायब भएको पाउने छौँ। अनि एक अदम्य साहसले हुन लाग्छ। तर यस साहसलाई कहिल्यै पनि कुनै मन्दिर, मस्जिद वा चर्चले छुन दिँदैनन्, किनकि पुरोहितवर्गका लागि यो सुविधाजनक हुँदैन। उनीहरू हामीलाई भयमै राख्न चाहन्छन्। यसैबाट उनीहरूको व्यापार चल्छ, तर भयबाट पङ्गु मन धार्मिक मन होइन। भयको विरोधी रूपमा उत्पन्न साहस भन्नै विकृत भय हो। यो भय नै आतङ्कवादको उत्पत्तिस्थान हो।

भयबाट मुक्ति, मनबाट मुक्ति एवम् 'निर्मनावस्था'-को आविर्भाव हो। यो नै वास्तविक चमत्कार हो नकि पुस्तकहरूद्वारा प्रचारित चमत्कार (पवित्र झूट)।

ज्ञानको अस्तित्व हुँदाहुँदै पनि ज्ञातबाट मुक्ति नै चमत्कार हो।

Message 7

Berlin, Germany
May 26, 1999

At the Residence of Magdalena Who Lives among Dying Precess

Life is not a problem to be solved, but a wonder to be lived through.

Mind makes problems out of the flow of life to maintain itself.

Mind preserves itself through problems. It attempts to convert every situation into a problem for its perpetuation.

Mind vanishes into "no-mind" when it is starved of problems.

Live through all mysteries of life with an art of wonder and a joy of innocence.

(ग) ४. सीलवन्त सब ते बडा, सर्व रतन की खानि।
तीन लोक की सम्पदा, रही सील में आनि।।

५. पण्डित और मसालची, दोनूं सूझै नाहिं।
औरन को को करै चांदना, आप अंधेर माहिं।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

सन्देश ७

जीवन समस्याग्रस्त छैन

- जीवन समस्यापूर्ण होइन, बरु विस्मयपूर्ण छ।
- चित्तवृत्तिले जीवनको प्रवाहबाट समस्याहरू सिर्जना गर्छ, किनकि त्यसैबाट यी वृत्तिहरूले स्थायित्व प्राप्त गर्छन्।
- मनले समस्याहरूको माध्यमबाट आफ्नो परीक्षण गर्छ। यसले आफ्नो स्थायी कारणका लागि प्रत्येक स्थितिलाई समस्यामा परिवर्तित गर्ने प्रयत्न गर्छ।
- मनलाई समस्याहरूबाट वञ्चित राखेमा त ऊ निर्मनावस्थामा विलीन हुन जान्छ।
- जीवनका सम्पूर्ण मर्मलाई विस्मयको कला एवम् निष्कपटताको माध्यमबाट अनुभव गर्नोस्।

भावार्थ

(ग) ४. दैनिक जीवनमा समझदारी, तटस्थता र सन्तुलन हुनु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ। प्रत्येक परिस्थितिमा समुचित अनुक्रिया हुनुपर्छ, अनुचित प्रतिक्रिया हुनु हुँदैन। यो सबैभन्दा ठूलो गुण हो।

५. अर्कालाई प्रकाश देखाउनुभन्दा स्वयम्का लागि प्रकाश हुनु आवश्यक छ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 8

Tha Natural State

Can there be a desire/discontentment without any object/reason? Then there is no subject/th I-ness either. That is a breakthrough. And only then, there is the possibility to have an exposure to the dimension which is not of the mind—the sacred insight!

Reality is existence and not an experience. Experiences are valid and of value, only in technical/worldly matters. In matters spiritual, experiences/visions will make you mentally invalid/diseased.

Perception of existence is not elation of experience. Experience is cognition and all cognitions are contaminations from conditioned reflexes.

Examine and look into your beliefs and experiences. See the unabated tendency of thought to give itself continuity. Experience is not reality. It is ephemeral. Reality is eternal. Reality is energy in space which also understands! That space is right within you. Decontaminate that space from the things of the thought before the body drops dead. Look without spectatorship. Freedom from mind/time is the greatest enlightenment.

Shakti-Chiti-Iti
Radhe-Govind-Jai

सन्देश ८

अस्तित्व सत् हो, अनुभव होइन

के कुनै उद्देश्य/कारण नभईकनै वासना/असन्तोष हुन सक्छ? तब त्यहाँ कुनै अहम्भाव रहँदैन। त्यही नै गएर छिचोलिन्छ। अनि नै त्यहाँ त्यो आयामको झलक पाउने सम्भावना रहन्छ जुन मनको होइन। निर्मनावस्था हो जसलाई पवित्र अन्तर्दृष्टि भनिन्छ।

अस्तित्व सत् हो, अनुभव होइन। अनुभव केवल जगत्को सन्दर्भमा मान्य एवम् उपयोगी छ। आध्यात्मिक सन्दर्भमा मानसिक अनुभव। काल्पनिक जालले हामीलाई मानसिक रूपबाट अपाङ्ग/विकृत गरिदिन्छ।

अस्तित्वको प्रबोध अनुभवको उल्लास होइन। अनुभव एक चिनारी हो अनि सबै चिनारीहरू अभ्यस्तताबाट परावर्तित भई दूषित भएका हुन्छन्। आफ्ना विश्वास र अनुभवहरूलाई निरीक्षण एवम् जाँचपडताल गरौँ। चित्तवृत्तिको त्यो कहिल्यै मत्थर नहुने प्रवृत्तिलाई हेर्नोस् जसले स्वयम्लाई कायम राखिरहन्छ। अनुभव सत् होइन, यो क्षणभङ्गुर छ। सत् शाश्वत छ। सत् भनेको शून्यमा भएको शक्ति हो जसमा बुझाइ पनि छ। त्यो शून्यता तपाईंभित्र पूर्ण रूपमा विद्यमान छ। शरीर ढल्नुभन्दा पहिले त्यो शून्यतालाई चित्तवृत्तिका विषयहरूको प्रदूषणबाट मुक्त गर्नोस्। द्रष्टाहीन दृष्टिको उद्घाटन गर्नोस्। मन/कालको बन्धनबाट मुक्ति नै सबैभन्दा ठूलो जागृति (ज्ञानोद्दीपन) हो।

शक्ति-चिति-इति

राधे-गोविन्द-जय

Message 51

Twenty-five precious perceptions about living and life

1. Life is for living; not for longing and languishing.
2. Life is for being; not for becoming, bigotry and battles.
3. Life is for contemplation; not for carving and calculating.
4. Life is for de-conditioning of the mind and ego; not for delusions, deceptions, distortions, doctrines and dogmas.
5. Life is for enlightenment and existence; not for excitement and entertainment.
6. Life is for freedom and not for fetters of various sorts; not for fragmentation and not for fanaticism and fundamentalism.
7. Life is for goodness and gracefulness; not for gratification, glorification and gullibility.
8. Life is for holiness and happiness, not for boax, humbug and hypocrisy.
9. Life is for insight and inner journey; not for outer ideas, unfluences, inhibitions and idiosyncrasies.
10. Life is for joy within; not for jejune, jargons and jitters.
11. Life is for kindness and kinship; not for knocking around and killing.
12. Life is for meditative awareness; not for myths, mischiefs and mania.
13. Life is for "no-mind"—phenomenon; not for incarceration into the notorious net-work of thought and its thuggary.
14. Life is for observation without the "observer"; not for obsessions with that ego-centre.

सन्देश ५१

जीवन जिउने सम्बन्धमा २५ अमूल्य ज्ञानबोध

१. जीवन जिउनका लागि हो : चाहनु र पाउनुको चक्करमा पिसिनका लागि होइन।

२. जीवन अस्तित्वमा हुनका लागि हो : बनावटीपना एवम् मतान्धताबाट उत्पन्न सङ्घर्षका लागि होइन।

३. जीवन ध्यानका लागि हो : लालसा र स्वार्थीपना (चालबाजी)-का लागि होइन।

४. जीवन चित्तवृत्ति एवम् अहम्भावबाट मुक्तिका लागि हो : भ्रान्ति, छलछाम, मथिँगलको घुमाइ र साम्प्रदायिक मतको कट्टरपनाका लागि होइन।

५. जीवन प्रबोध एवम् आनन्दमय अस्तित्वका लागि हो : उत्तेजनापूर्ण आमोदका लागि होइन।

६. जीवन अनासक्त अस्तित्वका लागि हो : विभिन्न प्रकारका बन्धन, विखण्डन, हठधर्मिता र रूढिवादिताका लागि होयन।

७. जीवन सात्त्विकता र उदारताका लागि हो : आत्मतुष्टि, आत्मपुष्टि एवम् अन्धविश्वासलाई बढावा दिनका लागि होइन।

८. जीवन पवित्रता र सुखका लागि हो : छल्न, ठग्न र पाखण्डका लागि होइन।

९. जीवन अन्तर्दृष्टि र अन्तर्यात्राका लागि हो : बाहिरी विचार, हैकम, सङ्कोच र मूढताका लागि होइन।

१०. जीवन भित्री आनन्दका लागि हो : अल्प, बकबक र डरछेरुवाका लागि होइन।

११. जीवन दयालुता र सम्बन्धताका लागि हो : जताततै हिर्काउन र मार्नका लागि होइन।

१२. जीवन ध्यानमय जागरूकताका लागि हो : मिथ्या कल्पना, उपद्रो र उन्मादका लागि होइन।

१३. जीवन 'निर्मन' दृष्टिका लागि हो : विचार र यसको ठगीको जन्जालमा फस्नका लागि होइन।

१४. जीवन द्रष्टाविहीन दृष्टिका लागि हो : अहङ्केन्द्रको संलिप्तताका लागि होइन।

15. Life is for profound perceptions; not for perplexities, paradoxes, perversions and paranois.
16. Life is for quests spiritual; not for questions superficial.
17. Life is for renouncing all seeking; not for seeking redemtions galore.
18. Life is for sanity; not for being a sinner or saint.
19. Life is truth, tranquility and trance; not for tricks, tension and turmoil.
20. Life is for understanding the Un-nameable; not for the upsurge of cultural conditioning.
21. Life is for vitality and virtue; not for vanity and vulgarity of vested interests.
22. Life is for wisdom of innocence; not for words of ignorance.
23. Life is for ecstasy and euphoria; not for expectations and ego-trips.
24. Life is for Yoga-Kriya; not for strengthening your "you-ness."
25. Life is for zeroing selfishness; not for zealous pursuits of self-aggrandisement.

Glory to swadhyaya

(ग) ६. वस्तु कहीं धुनराइ कहीं, केहि बिधि आवै हाथ।
कह कबीर तब पाइये, भेदी लेजई साथ।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

१५. जीवन गहन प्रत्यक्ष बोधका लागि हो : असामञ्जस्य, विरोधाभास, विकृति र पीडनका लागि होइन।

१६. जीवन आध्यात्मिक जिज्ञासाका लागि हो : कृत्रिम सोधखोजका लागि होइन।

१७. जीवन हरेक प्रकारको भूटो खोज परित्याग गर्न हो : अरू धेरै बटुल्ने लालसाका लागि होइन।

१८. जीवन सन्तुलनका लागि हो : पापात्मा र पुण्यात्मा बन्नका लागि होइन।

१९. जीवन सत्य, शान्ति र समाधिका लागि हो : कपट, तनाव र अशान्तिका लागि होइन।

२०. जीवन अनाम अस्तित्वको बुझाइका लागि हो : सांस्कृतिक अनुबन्ध बढाउनका लागि होइन।

२१. जीवन तेजस्विता एवम् सद्गुणहरूका लागि हो : निहित स्वार्थजनित मिथ्याभिमान एवम् अशिष्टताका लागि होइन।

२२. जीवन निष्कपटताको प्रज्ञाका लागि हो : अज्ञानको अभिव्यक्तिका लागि होइन।

२३. जीवन समाधि र सुखबोधका लागि हो : अपेक्षा र अहङ्कारको पोषणका लागि होइन।

२४. जीवन क्रियायोगका लागि हो : अहम्भावको पुष्टिका लागि होइन।

२५. जीवन स्वार्थपरतालाई समाप्त गर्नका लागि हो : अत्यासक्तिसाथ आत्मविवर्धनका लागि होइन।

महिमामय स्वाध्याय

भावार्थ

(ग) ६. सर्वव्यापक पूर्ण सजगताले हाम्रो मार्गदर्शन गरोस्। जो सत्य पाउन तथाकथित 'बाटो' वा 'उपाय' देखाउने प्रतिज्ञा गर्छन् तिनको कुराबाट भ्रमित नहोऊ। सत्य बाहिर छैन, तिमीभित्रै छ। अतः सत्यलाई अन्यत्र नखोज, त्यसो भन्ने वा प्रचार गर्ने ज्यादै नाम चलेका वा तथाकथित आदरणीय नै किन नहोऊन्।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 44

Twenty-five Diamonds Discerning Prayer and Meditation

1. Prayer is sensuality. Meditation is sensory perception.
2. Prayer is experience. Meditation is existence.
3. Prayer is promotion of separative consciousness. Meditation is silence of separative consciousness.
4. Prayer is expection. Meditation is emptiness.
5. Prayer is ego-gratification. Meditation is ego-antification.
6. Prayer is escape from what is. Meditation is freedom from what is.
7. Prayer is excitement and entertainment. Meditation is energy and euphoria.
8. Prayer is begging. Meditation is benediction.
9. Prayer is hope. Meditation is holy.
10. Prayer is advice and agitation. Meditation is Ananda and Amen.
11. Prayer is disturbance. Meditation is divine.
12. Prayer is priest-craft. Meditation is profound consciousness.
13. Prayer is fragmentation of fancy. Meditation is fortitude of fullness.
14. Prayer is intellectuality. Meditationis intelligence.
15. Prayer is sentimental. Mediation is non-mental.
16. Prayer is pre-occupation. Meditation is presence.
17. Prayer is inhibition. Meditation is innocence.
18. Prayer is obscurity. Meditation is omniscience.
19. Prayer is greed and fear. Meditation is great flight into eternity.
20. Prayeris sedative. Meditation is sanity.

सन्देश ४४

प्रार्थना र ध्यान बुझ्नका लागि २५ सूत्र

१. प्रार्थना विषयासक्ति हो, ध्यान तन्मात्राहरूको माध्यमबाट प्रत्यक्ष बोध हो।

२. प्रार्थना अनुभव हो, ध्यान अस्तित्व हो।

३. प्रार्थनाले वियोगक चेतनालाई प्रोत्साहित गर्छ, ध्यानले वियोगक चेतनालाई शान्त गर्छ।

४. प्रार्थना अपेक्षा हो, ध्यान शून्यता हो।

५. प्रार्थना अहङ्कारको तुष्टीकरण हो, ध्यान अहङ्कारको संसहार हो।

६. प्रार्थना यथार्थबाट पलायन हो, ध्यान यथार्थबाट मुक्ति हो।

७. प्रार्थना उत्तेजना र मनोरञ्जन हो, ध्यान ऊर्जा र आनन्दबोध हो।

८. प्रार्थना माग्ने प्रक्रिया हो, ध्यान मङ्गलमय अवस्था हो।

९. प्रार्थना आकाङ्क्षा हो, ध्यान पवित्रता हो।

१०. प्रार्थना सुझाव र चञ्चलता हो, ध्यान आनन्दित र स्थिर हुनु हो।

११. प्रार्थना विक्षोभ हो, ध्यान दिव्यता हो।

१२. प्रार्थना पुरोहितशिल्प हो, ध्यान गहन चैतन्य हो।

१३. प्रार्थना खण्डचैतन्यको पोषक हो, ध्यान पूर्णताधारणशक्ति हो।

१४. प्रार्थना बौद्धिकता हो, ध्यान प्रज्ञा हो।

१५. प्रार्थना भावुकता हो, ध्यान निर्मनता हो।

१६. प्रार्थना पूर्वाग्रह हो, ध्यान विद्यमानता हो।

१७. प्रार्थना प्रतिषेध (अवरोध) हो, ध्यान अन्तर्दृष्टि (निष्कपटता) हो।

१८. प्रार्थना अस्पष्टता हो, ध्यान आलोक हो।

१९. प्रार्थना लोभ र डर हो, ध्यान शाश्वततामा उच्च उडान हो।

२०. प्रार्थना मनको कृत्रिम शमन हो, ध्यान मनको सन्तुलन हो।

21. Prayer is activities of mind. Meditation is action of "no-mind."
22. Prayer is sub-servience. Meditation is surrender.
23. Prayer is duality. Meditation is non-duality.
24. Prayer is agitation. Meditation is austerity.
25. Prayer is fantasy and fashion. Meditation is farewell to all such futilities and foolishness.

Jai Guru

(ग) ७. चाह गई चिन्ता मिटी, मनुआँ बेपरवाह।
जिनको कछु ना चाहिए, सोई साहनशाह।।

८. दस द्वारे का पिंजरा, तामे पंक्षी पौन।
रहीबे को अचरज नहीं, जाइ तो अचरज कौन।।

९. घर जारे घर उबरै, घर राखे घर जाय।
एक अचम्भा देखिया, मुआ काल को खाय।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

२१. प्रार्थना मनको गतिविधि हो, ध्यान निर्मनको क्रिया हो।

२२. प्रार्थना अधीनता हो, ध्यान समर्पण हो।

२३. प्रार्थना द्वैतता हो, ध्यान अद्वैतता हो।

२४. प्रार्थना उत्तेजना हो, ध्यान तप हो।

२५. प्रार्थना कल्पना र लोकाचार हो, ध्यान यस प्रकारका सबै तुच्छता तथा मूर्खताहरूको विसर्जन हो।

जय गुरु

भावार्थ

(ग) ७. कामनबाट मुक्ति उत्तेजनाबाट मुक्ति हो। यस अवस्थामा प्रबल ओज हुन्छ अनि व्यक्ति आफ्नो ऊर्जा, शान्ति एवम् बुद्धि (बुझाइ)-को आफैँ सम्राट् हुन्छ।

८. यस शरीररूपी पिँजडामा १० वटा खुल्ला ढोका छन्, तैपनि जीवनरूपी चरो (पन्छी) भित्र रहन्छ अनि बाहिर निस्किँदैन। यो साँच्चिकै विस्मयपूर्ण छ। कुनै पनि बेला यो बाहिर उडेर जानु बिलकुल स्वाभाविक छ। अतः मृत्युबाट किन डराउँछौ?

९. जब 'म'-रूपी भ्रान्ति डढ्छ तब जीवनरूपी वास्तविक घर देखिन्छ। अनि जब भ्रान्तिको रक्षा जानीबुझी गरिन्छ, वास्तविक घर देखिँदैन। यस सत्यको बोध हुँदा नै अचानक विस्फोट हुन्छ र क्षुद्र काल कालातीतमा विलय हुन जान्छ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 49

Basel, Switzerland
May 1, 2002

What is the Bhagavad Gita?

Gita is perhaps the gunpowder, dynamite, exploding for over fifty centuries blasting our fragmented consciousness (mind) into full consciousness ("no-mind"). Gita is consistently inconsistent and that is why no dogma can be derived out of it. No orthodox religion can be created out of Gita. It is an anathema for scholars as they do not find any kind of theology in it. Gita renerates perceptions for living, not concepts and doctrines for preaching. Gita is a rebellious quality to be imbibed, not a revolutionary idea to mobilise mafias and gangster in the name of religion. Gita is the masterpiece of human religious genius in all its splendid and profound complexities. It is one of the most studied and translated text in the history of world religious literature. Gita has made its mark as the standard and universal work transcending all the limitations of human ego, mind and intellect. Gita has pointed out towards the Pure Intelligence-Energy, the Chiti-Shakti, the Purusha-Prakriti. Gita has intrigued and eluded interpreters and translators. The poetry, the rhythm and linguistic contribution in Gita are superb and par excellence. Understanding of Gita happens in our bone marrow and blood cells through repeated chanting and contemplation. Gita invites us to be available to the holistic consciousness of choiceless awareness, that is, to the "ignorance" which knows—no to the "knowledge" which is ignorant! Gita is the unique world view that tolerates and requires holding together multiple positions simultaneously so that religion holds whole manmind and does not degenerate in bigotry

सन्देश ४९

भगवद्गीता के हो?

गीता सायद त्यो बारुद वा डाइनामाइट हो जसले विगत ५० शताब्दीभन्दा बढी समयदेखि हाम्रो खण्ड चैतन्य (मन)-लाई पूर्ण एवम् अखण्ड चैतन्य (निर्मन)-मा विस्फोट गरी रूपान्तरण गरिरहेको छ। गीता एक परम पवित्र रहस्य हो जसको असङ्गति प्रतीत नै गहन एवम् गूढ सङ्गति हो। अनि यसै कारणले गर्दा यसको माध्यमबाट कुनै धार्मिक कट्टरता अर्थात् हठधर्मिता प्रतिपादन गर्न सकिन्न। गीताको माध्यमबाट कुनै रूढिवादी धर्मको स्थापना पनि गर्न सकिन्न। विद्वान्हरूका लागि यो अभिशाप हो, किनकि तिनीहरूले खोज्दा पनि यसमा परम्परागत धर्मशास्त्र पाउँदैनन्। गीताले जिउनका लागि प्रत्यक्ष बोध उत्पन्न गर्छ, उपदेश दिनका लागि अवधारणा र धर्मसिद्धान्त दिँदैन। गीतामा आत्मसात् गर्न योग्य विद्रोहभाव छ। यसमा धर्मको नाममा माफियाहरूको र गुटबन्दीलाई जम्मा गर्ने तथाकथित क्रान्तिकारी विचार वा मत छैन। गीता आफ्नो सम्पूर्ण भव्यता एवम् गूढ रहस्यहरूका साथ मानिसको धार्मिक प्रतिभा दर्साउने एउटा उत्कृष्ट कलाकृति हो। गीता विश्वका धार्मिक साहित्यहरूको इतिहासमा सबैभन्दा बढी पढिएको एवम् अनुवाद भएको ग्रन्थमध्ये एक हो। गीताले मानवीय अहङ्कार, मन र बुद्धिका सबै सीमाहरूलाई पार गरी एउटा प्रामाणिक एवम् सार्वभौम कृतिका रूपमा आफ्नो चिनारी बनाएको छ। गीताले विशुद्ध प्रज्ञाको ऊर्जा अर्थात् चितिशक्ति तथा पुरुषप्रकृतितिर इङ्गित गर्छ। गीताले व्याख्याकार र अनुवादकहरूलाई अचम्भित पारेको छ। आज पनि यो उनीहरूको बुझाइमा आउन सकेको छैन। गीताको काव्यात्मकता, लय र भाषाको योगदान उत्कृष्ट, श्रेष्ठ एवम् अतुलनीय छ। गीताको बुझाइ त्यसलाई दोहोऱ्याईदोहोऱ्याई पढ्ने र ध्यान गर्नाले हाम्रा अस्थिमज्जा र रक्तकोशिकाहरूमा घटित हुन्छ। गीता हामीलाई विकल्परहित जागरूकताको पूर्ण चैतन्य अर्थात् त्यो 'अज्ञान' जुन जान्दछ नकि त्यो 'ज्ञान' (जुन अज्ञान हो)-लाई उपलब्ध हुनका लागि आमन्त्रित गर्छ। गीता एक अद्वितीय विश्वदृष्टि हो जसले अर्कालाई सहन गर्छ अनि एकै चोटिमा बहुविध दृष्टिकोण राख्ने अपेक्षा गर्छ ताकि धर्मलाई सम्पूर्ण मानवताले धारण गरोस् अनि

and battle. The war in Gita is symbolic. It is the war between wickedness and wisdom, between mindlessness and "no-mind" with mind as the bridge. Duryodhan is mindlessness, Arjuna is mind and Krishna is "no-mind" i.e. pure intelligence (chaitanya). Gita liberates us from our prior self-preoccupied identities. Gita sets us free from disintegration to integration (yoga), from reaction to action (Kriya Yoga), from longing to living (swadhyay), from paradoxes to pure consciousness (Ishwara Pranidhan), from Prakriti (inherent traits and tendencies) to Purusha (transcendental truth of enlightened existence). Gita is the wisdom of sacrifice of the fruits of action, the distinction of Gunas, the emergence of equanimity, and the importance of non-doership.

Gita explains the nature of compassion of Pure consciousness (Krishna) stating that Krishna appears as so many gods, sages, trees, horses, elephants, lions, weapons, demons, mantras, warriors, rivers, mountains, Vedic hymns and much more. He is manifested as all that is excellence, worthy of worship and all that inspires ascension to true self from the limits of the conceptual self. In no religious text other than Gita, elucidation of the distinction between liberating and binding conditions of the mortal humans has been made available so profoundly.

Gita does not issue any moral warrant, not does it deliver any sermon on the mount. It is enlightened way of detached action. The messageof Gita transcends the limits of orthodox Hindu and of all other theologies. Multiplicity has been the rule in Gita and mutual paths have been allowed to exist in complimentarity. Gita is a gentle tolerance allowing various practices and positions. Only is Gita, the explicity non-theistic Samkhya can appear alongside with the thoroughly theistic Bhakti approach without any disturbance to the supreme energy of holistic understanding. Krishna finally says in a pivotal verse (XVIII: 73): "Thus to thee by me has been expounded the wisdom that is more secret than the secret. Having reflected on this fully do as thou desirest." No gurudom, no following, but only flowering, to be a light to oneself. This is a tribute to

धर्मान्धता, कट्टरता एवम् सङ्घर्ष या परिवर्तन नहोस्। गीतामा वर्णित युद्ध प्रतीकात्मक हो। यो युद्ध वस्तुतः बुद्ध हो। यो दुष्टता र प्रज्ञाको बीच युद्ध हो। यो मनको सहयोग एवम् उसैको माध्यमबाट 'मनोविकृति' र 'निर्मन'-को बीच युद्ध हो। दुर्योधन मनोविकृति हो, अर्जुन मन हो र कृष्ण 'निर्मन' अर्थात् शुद्ध प्रज्ञा (चैतन्य) हो। गीताले हामीलाई आफ्ना पुराना छवि र जानकारीहरूबाट मुक्ति प्रदान गर्छ। गीताले हामीलाई विघटनबाट मुक्त गरी एकीकरण (योग), प्रतिक्रियाबाट क्रिया (क्रियायोग), जीवनका लालसाबाट जीवन (स्वाध्याय), विरोधाभासहरूबाट शुद्ध चैतन्य (ईश्वरप्रणिधान), प्रकृति (जन्मजात विशेषता एवम् प्रवृत्ति)-बाट पुरुष (प्रबुद्ध अस्तित्वको अनुभवातीत सत्य)-तिर लैजान्छ। गीता कर्मफलत्याग, गुणहरूको वर्गीकरण, स्थितप्रज्ञावस्थाको आविर्भाव र अकर्ताभावको महत्त्वको प्रज्ञा हो।

गीता शुद्ध चैतन्य (कृष्ण)-को अनुकम्पा (करुणा)-को प्रकृतिलाई व्याख्या गर्दै भन्छ– कृष्ण अनेक देवता, ऋषि, रूख, हात्ती, घोडा, सिंह, शास्त्रास्त्र, दानव, मन्त्र, योद्धा, नदी, पर्वत, वैदिक स्तोत्र तथा अन्य विभिन्न रूपहरूमा देखिन्छन्। जेजति पनि श्रेष्ठ छन्, पूजाको योग्य छन् अनि जुन अवधारणामूलक चित्तवृत्तिका सीमाहरूबाट निक्लेर आफ्नो वास्तविक स्वरूपतिर आरोहणका लागि प्रेरित गर्छ ती सबैमा उहाँ अभिषिक्त हुनुहुन्छ। गीताबाहेक अरू धार्मिक ग्रन्थमा मरणधर्मी मानिसका लागि मुक्त एवम् बद्ध अवस्थाबीच फरकको यति सुस्पष्ट व्याख्या यति गहिराइपूर्वक गरिएको छैन।

गीताले कुनै नैतिक आज्ञापत्र जारी गर्दैन, न यसले अग्लो आसनबाट कुनै उपदेश नै दिन्छ। यो अनासक्त कर्मको प्रबुद्ध पथ हो। गीताको सन्देश रूढिवादी हिन्दू तथा अन्य सबै धर्मशास्त्रका सीमाहरूभन्दा परको छ। विविधता गीताको विधान हो अनि बेग्लाबेग्लै बाटाहरूको परस्पर पूरक एवम् अन्योन्याश्रित रूपमा स्वीकार गरिएको छ। गीतामा बेग्लाबेग्लै पद्धति तथा दृष्टिकोणहरूलाई सँगै लिएर हिँड्ने सौम्य उदारता छ। केवल गीतामा स्पष्टतया अनीश्वरवादी साङ्ख्य पूर्ण रूपले ईश्वरवादी भक्तिमार्गसँग पूर्ण बुझाइको चरम ऊर्जामा कुनै व्यवधान नभई रहन सक्छ। अन्ततोगत्वा कृष्ण अठारौँ अध्यायको त्रिसट्ठीऔँ श्लोकमा भन्नुहुन्छ– "यस प्रकार मद्वारा तिमीलाई त्यो ज्ञानको उपदेश गरिएको छ जुन गुह्यभन्दा पनि गुह्यतर छ। यसमाथि पूर्ण रूपले ध्यान गर्दै तिमी जस्तो त्यस्तै गर।"

यसमा कुनै गुरुगिरी छैन, कुनै शिष्यसमुदाय छैन, केवल प्रस्फुटित एवम् पुष्पित हुनु छ, आफ्नो ज्योति (पथप्रदर्शक) स्वयम् बन्नु छ। यो मानवजातिलाई गीताको उपहार हो। यसमा यो कुरा इङ्गित गरिएको छ, मानिसको महानता यसमा

mankind indicating that the greatness of man is that none can save him. The humans have to save themselves of they will destroy each other as they have done in the past and are still doing! No God, no Son of God, no enlightened ones can save—understand this for God's sake! Not the intellectual understanding of the shoddy little mind!! But the supreme understanding of "no-mind"—Krishna!!! Don't try to find a scapegoat for your dependency, attachment and craving through a saviour, an avatar, a prophet, a paramahansa, a maharshi, a swami, a lama, a guru, a marketed yogi and so on. Inaction of the ego-centre (not idleness) is the highest form of action.

Nirashir yatachittatma tyaktasarvaparigrahah
sarira kevalam karma kurvan napnoti kilbisham.

Performing action with the body alone, without craving and attachment, with all motives of acquisition abandoned, one does not incur any evil. (IV: 21)

Gita must be chanted and meditated upon again and again. Only then the real wisdom camouflaged in Gita is revealed and realised. More about this in the next Message (no. 50). In the meanwhile, let us ponder over the final verse (XVIII: 78) of Gita, in which Sanjay poetically proclaims: "Wherever there is Krishna (pure intelligence) and wherever there is the archer Arjuna (intellect ready to transform), then and there will surely be splendour, victory, wealth and righteousness."

Krishnam Vande Jagat Gurum

(ग) १०. निन्दक नियरे राखिये, आँगन कुटी छवाय।
बिन पानी साबुन बिना, निर्मल करे सुभाय।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

छ, कुनै अर्काले उसको उद्धार गर्न सक्दैन। मानिसले आफ्नो उद्धार स्वयम् गर्नु छ अथवा ती एकअर्कालाई नष्ट गर्ने छन्। जस्तो उनीहरूले अतीतमा गरेका छन् अनि यस बखत पनि गरिरहेका छन्। ईश्वरका लागि यो कुरा बुझौँ, कुनै ईश्वर वा ईशपुत्र वा कुनै प्रबुद्ध पुरुषले कसैको उद्धार गर्न सक्दैन। यो बुझाइ घटिया वा क्षुद्र मनको बौद्धिक बुझाइ होइन, बरु निर्मनावस्था (कृष्ण)-को सर्वोच्च बुझाइ हो। मनको आत्मसंरक्षी यन्त्ररचना (आसक्ति, आकाङ्क्षा एवम् आश्रय खोज)-लाई बनाइराख्नका लागि एक उद्धारक, अवतार, पैगम्बर, परमहंस, स्वामी, लामा, बजारु योगी इत्यादिको दुरुपयोग नगर्नोस्। अहङ्केन्द्रको निष्क्रियता (अकर्मण्यता होइन) कर्मको सर्वोच्च स्वरूप हो अनि यही क्रियायोग हो।

निराशीर्यतचित्तात्मा त्यक्त सर्वपरिग्रहः।
शारीरं केवलं कर्म कुर्वन्नाप्नोति किल्बिषम्।। (४/२१)

लालसा र आसक्तिबिना परिग्रहका सबै उत्प्रेरकहरूको परित्याग गर्दै केवल शरीरबाटै कर्म गरिन्छ, तब कुनै पाप वा दोष उत्पन्न हुँदैन।

गीताको पाठ र ध्यान गर्दै गरिरहनुपर्छ। त्यसो भएमा मात्रै गीतामा लुकेको वास्तविक प्रज्ञा उद्घाटित र अनुभूत हुन सक्छ। यसको सम्बन्धमा अरू धेरै चर्चा आगामी सन्देश (सन्देश सङ्ख्या ५०)-मा गरिने छ। यसैबीच हामी गीताको अन्तिम श्लोक (सङ्ख्या ७८, अध्याय १८)-लाई विचार गरौँ ज़समा सञ्जय काव्यात्मक रूपमा उद्घोष गर्छन्– जहाँ कृष्ण (विशुद्ध प्रज्ञा, चितिशक्ति) छ अनि जहाँ धनुर्धर अर्जुन (रूपान्तरणका लागि तयार चित्तवृत्ति) छ त्यहींनिर निश्चित रूपले प्रकाश, विजय, वैभव र सत्य छ।

कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्।

भावार्थ

(ग) १०. निन्दा गर्नेलाई आफ्नो नजिकको छिमेकीझैँ राख्नुपर्छ अनि उसलाई सबै प्रकारका सुविधा पनि दिनुपर्छ, किनकि दोष हटाउने सेवा उसबाट दिनरात सित्तैँमा पाउने गरिन्छ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 43

Fifty Jewels of Joyful Comprehension

1. Unless you begin with yourself, do what you will, you will never find the end of sorrow.
2. Observer experiences, observation does not. Quiet consciousness is observation without any osbtruction from the observer.
3. No book is sacred. Only words printed on paper, like a newspaper. Sacred is the live-book of the self.
4. Direct perception, not borrowed knowledge, frees you from authority.
5. Worship of authority destroys all understanding.
6. The greatness of man is that none can save him. He has to save himself.
7. It is truth that frees you, not your efforts to be free.
8. Detached affection always acts, it never reacts.
9. There is an eternal reality. It can be discovered only when the consciousness is free from illusion and pollution. Beware of the person who offers comfort, for in this there is exploitation. He creates a snare in which you are caught like a fish in a net.
10. To believe is not to be religious. Belief is the self-protective mechanism of the mind.
11. Clarity does not need to choose.
12. God of a petty mind is a petty God.
13. Experience is the expression of life. In mere accumulation of experience, there is sorrow. In the

सन्देश ४३

आनन्दमय बोधका ५० रत्न

१. जबसम्म तपाईं आफैँबाट सुरु गर्नुहुन्न, तपाईं जेसुकै पनि गर्नोस्, तपाईंले कहिल्यै पनि दुःखको अन्त्य पाउनुहुन्न।

२. अवलोकनकर्ताले अनुभव गर्छ, अवलोकनले गर्दैन। अवलोकनकर्ताको कुनै हस्तक्षेपबिना अवलोकन गर्नु नै स्थिरता हो।

३. कुनै पनि शास्त्र परम पावन छैन। यो समाचारपत्रझैँ कागजमा छापिएको शब्द मात्र हो। परम पावन जीवनग्रन्थ त त्यो हो जो पढ्नाले आत्मकेन्द्रित गतिवधिहरू समाप्त हुन जान्छन्।

४. अहङ्केन्द्रको परावलम्बनबाट मुक्ति उधारो ज्ञानबाट हुँदैन, बरु प्रत्यक्ष बोधबाट मात्रै सम्भव छ।

५. आध्यात्मिक सन्दर्भमा परावलम्बनले सम्पूर्ण बुझाइलाई नष्ट गरिदिन्छ।

६. मनुष्यको महानता यसैमा छ कि कुनै अर्काले उसलाई उद्धार गर्न सक्दैन। उसले आफैँ आफ्नो उद्धार गर्नु छ।

७. सत्यले मुक्ति प्रदान गर्छ, मुक्त हुने दौडधुपले होइन।

८. निरासक्त स्नेह सधैँ शुद्ध क्रियामा रहन्छ, यसले कहिल्यै प्रतिक्रिया गर्दैन।

९. एउटा शाश्वत सत् छ। त्यो तब प्रकट हुन सक्छ जब चित्तवृत्तिबाट भ्रम र भ्रान्तिको पर्दा खस्छ। त्यो शक्तिबाट सावधान रहनोस् जसले आकर्षक आश्वासन दिन्छ, किनकि यसैबाट शोषणको सुरुवात हुन्५। यो उसले ओछ्याएको एउटा जाल हो जसमा तपाईं माछोझैँ फस्नुहुन्छ।

१०. विश्वासपद्धतिको अनुयायी बन्नु धार्मिक हुनु होइन। सबै विश्वासपद्धतिहरू मनका आत्मसंरक्षी यन्त्ररचना हुन्।

११. 'स्पष्टता भएपछि विकल्पहरूको दौडमा लाग्नुपर्दैन' आध्यात्मिक सन्दर्भमा।

१२. क्षुद्र मनद्वारा सृजित ईश्वर क्षुद्र नै हुन्छ।

comprehension of even one experience, there is the bliss of completion.

14. Do not think about yourself, but be aware of the thought that makes you think of yourself.
15. True morality is voluntary action, not compulsive actions compelled through the movement of fear and greed.
16. Hope is a bias which destroys clarity and prevents perception of what is.
17. Ego is the result of impeded or incomplete action. It is the outcome of the activities of the mind and is thus an illusion and a myth.
18. Fear arises out of running away from what is.
19. Mind casts a shadow on the undrestanding of the eternal.
20. In the understanding of the ignorance of the mind, there is intelligence.
21. Seek truth and you shall know the false. Seeing reveals the truth, not seeking.
22. There is only life. Not you for it to look after.
23. Live fully without defense and dilemma. Unforeseen depths of life will then be revealed!
24. Life comes to those who have an alert, pliable, vulnerable and open mind.
25. It is intelligence that brings order, not discipline.
26. "Ideals" and "isms" do not transform people. What brings about transformation is freedom from inhibition of ideals. This freedom is maturity. Ideal is only mind. Mind is immaturity.
27. Mind in meditation is constant awareness, constant pliability, and clear discernment.
28. Beware of explanations for what can be explained is not truth.
29. Silence is that which goes on while there is talking by Lahiri.
30. Freedom from the known is the understanding of the unknown.

१३. अनुभव जीवनको अभिव्यक्ति हो, तर यसको मात्रै सञ्चय दुःखहरूको जड हो। एउटा अनुभवको मात्रै सम्पूर्ण बोधमा पनि मुक्ति तथा पूर्णताको आनन्द प्राप्त हुन सक्छ।

१४. स्वार्थ बुद्धिमा नफस्नोस्, तर ती विचारहरूप्रति जागरूक रहनोस् जसले स्वार्थ बुद्धिलाई प्रोत्साहित गर्छन्।

१५. वास्तविक नैतिकता स्वैच्छिक क्रिया हो नकि भय र लोभबाट उत्पन्न प्रतिक्रिया।

१६. लोभ एउटा पूर्वाग्रह हो जसले दृष्टिको स्पष्टतालाई नष्ट गरिदिन्छ र अस्तित्वको प्रत्यक्ष बोधमा बाधा उत्पन्न गर्छ।

१७. अहङ्कार अवरुद्ध वा अपूर्ण क्रियाको प्रतिफल हो। यो चित्तवृत्तिका गतिविधिहरूको परिणाम हो, अतः भ्रामक एवम् मनढगन्त हो।

१८. यथार्थबाट भाग्नाले नै भयको उत्पत्ति हुन्छ।

१९. चित्तवृत्तिले शाश्वतताको सम्बन्धमा तपाईंको बुझाइमाथि पर्दा हालिदिन्छ।

२०. मनको अबोधताको बुझाइ नै वास्तविक बुझाइ (प्रज्ञा) हो।

२१. सत्यलाई खोज्ने क्रममा तपाईं झूटो नै भेट्टाउनुहुन्छ। 'जागेर हेर्नाले' सत्य प्रकट हुन्छ, खोज्नाले होइन।

२२. जीवन जीवन्त हो। यसमा मनको हस्तक्षेपको कुनै प्रयोजन छैन।

२३. द्वन्द्व र दम्भबाट मुक्त जीवनप्रवाहमै यसका अकल्पनीय गहिराइहरूको पत्ता लाग्छ।

२४. जीवन्तता उसलाई प्राप्त हुन्छ जससँग एउटा सतर्क, सुग्राही र पूर्वाग्रहबाट मुक्त मस्तिष्क हुन्छ।

२५. प्रज्ञाले व्यवस्था ल्याउँछ नकि अनुशासनले।

२६. 'आदर्श' र 'वाद'-ले मानिसलाई रूपान्तरण गर्दैन। आदर्शको बन्धनबाट मुक्ति नै रूपान्तरण हो। यो मुक्ति परिपक्वता हो, जबकि 'आदर्श' मनका वृत्तिहरूअन्तर्गत हुनाको कारण अपरिपक्वता हो।

२७. ध्यानस्थ चैतन्यसतत जागरूकता, सतत ग्राह्यता र दृष्टिको स्पष्टता हो।

२८. व्याख्याहरूबाट सावधान रहनोस्, किनकि जसको व्याख्या गर्न सकिन्छ त्यो सत्य होइन।

२९. प्रशान्ति त्यो हो जुन त्यस बेला पनि जारी रहन्छ जब लाहिडी बोलिरहेको हुन्छ।

३०. ज्ञातबाट मुक्ति नै प्रज्ञाको बोध हो।

31. If you begin to understand what you are without trying to change it, then what you are undergoes a radical change.
32. Loves life, life is.
33. Hattery and insult are born out of ignorance. Receive them both kindly.
34. Essence is the eternity.
35. Every experience must intensify to empty you from that very experience.
36. To be content with little is not spirituality, but to be free from little or from much, is.
37. Suffering itself frees man from suffering.
38. In a moment of vital vulnerability, in a moment of intense insecurity, there is born the sanctity of supreme intelligence, the bliss of sacred energy, the benediction of holy emptiness, the all pervading wholeness.
39. In the flame of love, all fear is consumed.
40. Man is god, for man is life. Be free of the entanglements of creeds, customs, dogmas, doctrines, prejudice, pre-conceived notions. Think simply.
41. To a man who has lost touch with life, there is occultism and mysticism as paths leading to truth.
42. Death is but an incident in ever renewing life.
43. There is only the movement of life, not an idea of progress to be pursued.
44. Compassion is not the shadow of thought. It is light, neither yours nor mine.
45. The division between worldly life and spiritual life is the essence of worldiness.
46. Can we love even those who hate us and are hostile to us? And try to find out why they do so? What then would be our response? Should we then meet hate with hate and rage with rage? What would be the outcome, if this is done? Have we not failed to answer such questions for thousands of years? If we fail to answer them now, we shall never get an opportunity to do so in future, for we may all be finished in a nuclear holocaust! Will "Krya Yoga" help humanity to wake up to this situation?

३१. जब तपाईं आफूलाई परिवर्तित गर्ने प्रयास नगरीकनै यो बुझ्न सुरु गर्नुहुन्छ, तपाईं के हुनुहुन्छ, तब तपाईंमा रूपान्तरणको प्रक्रियाको आरम्भ हुन जान्छ।
३२. जीवनसँग प्रेम गर्नोस्, किनकि जीवन वास्तविकता हो।
३३. चाप्लुसी र अपमान अज्ञानताबाट उत्पन्न हुन्छ। दुवैलाई समभावबाट स्वीकार गर्नोस्।
३४. तत्त्व शाश्वत छ।
३५. प्रत्येक अनुभवले अनुभवबाट मुक्ति अर्थात् शून्यतातिर लैजाने प्रक्रियालाई तीव्र पार्ने खालको हुनुपर्छ।
३६. थोरैबाट सन्तुष्ट हुनु आध्यात्मिक होइन, बरु 'थोरै' एवम् 'धेरै' दुवैबाट मुक्त हुनु नै आध्यात्मिकता हो।
३७. दु:खभोगले नै मनुष्यलाई दु:खभोबाट मुक्त गर्छ।
३८. सुकोमल क्षण, निरालम्बनको गहन अवस्थामै परम प्रज्ञाको पवित्रता, पावन ऊर्जाको परमानन्द, शुद्ध शून्यताको आशीर्वाद एवम् सर्वव्यापी पूर्णताको जन्म हुन्छ।
३९. प्रेमको ज्वालामा सबै प्रकारको भय भस्मीभूत हुन जान्छ।
४०. मानिस भगवान् हो, मानिसका लागि जीवन हो। मत, प्रथा, मताग्रह, सिद्धान्त, पूर्वाग्रह एवम् कल्पित धारणाहरूबाट मुक्त हुनोस्; आफ्नो सोच सोझो र सरल राख्नोस्।
४१. जुन मानिसले जीवनको स्पर्श गुमाएको छ ऊ तन्त्रमन्त्र तथा रहस्यवादलाई नै सत्यतिर लैजाने बाटो मान्छ।
४२. सतत नवीनता हुने जीवनधारामा मृत्यु त एउटा सहज घटना हो।
४३. जीवन केवल गति हो, प्रगतिको कुनै अवधारणालाई पछ्याउनु होइन।
४४. करुणा विचारको छाया होइन। यो प्रकाश हो, न तपाईंको न त मेरो। (यो सार्वभौम हो।)
४५. सांसारिकता र आध्यात्मिक जीवनका बीच द्वन्द्व सांसारिकता हो।
४६. के हामी उनीहरूसँग प्रेम गर्न सक्छौँ जो हामीसँग घृणा र द्वेष गर्छन्? यो थाहा पाउने प्रयास गरौँ कि ती यस्तो किन गर्छन्? यो जानेपछि हाम्रो उत्तर के हुन्छ? के हामीले घृणाको उत्तर घृणाबाट र रोषको उत्तर रोषबाट दिनुपर्छ? यदि यस्तो गरिएमा यसको परिणाम के हुन्छ? के हामी हजारौँ वर्षदेखि यस्तो प्रश्नको उत्तर दिनमा असफल भएनौँ? यदि हामी अहिले पनि यसको उत्तर दिनमा असफल रहे त भविष्यमा हामीमा दोस्रो चोटि उत्तर दिने कुनै अवसर पाइँदैन,

47. Life is for living peacefully, no to remain pre-occupied and agitated in a cunning system of thought propagated as religion or spirituality.
48. Religion is gathering of energy to see what is. It is not dissipation of energy to escape into what should be.
49. Spirituality is not seeking profit and power, but feeling ecstasy and energy within.
50. Life is free. Song of life is the song of revers calling for open saes. Wandering, wandering.

Jai Guru

(ग) ११. लाली मेरे लाल की, जित देखो तित लाल।
लाली देखन मैं गयी, मैं भी हो गई लाल।।

१२. आवत गारी एक है, उल्या तो होइ अनेक।
कहत कबीर नहि उलटिये, रही एक का एक।।

१३. साधु भया तो क्या भया, माला पहिरी चार।
बाहर भेष बनाइया, भीतर भारि भंखार।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

किनकि हामी सबै नाभिकीय विध्वंसमा समाप्त हुन जान्छौँ। के क्रियायोगीले मानवताको यस स्थितिप्रति जागरूक बनाउनमा सहायता गर्लान्?

४७. जीवन शान्तिपूर्ण ढङ्गबाट जिउनका लागि हो नकि धर्म र आध्यात्मिकताका रूपमा प्रचारित विचारहरूको कपटपूर्ण पद्धतिमा फसेर उत्तेजित बनिरहनका लागि।

४८. धर्म भनेको यथार्थलाई हेर्नका लागि ऊर्जाको सङ्ग्रहण हो, जबकि 'जुन छैनन्' ती सम्भावनाहरूमा पलायन ऊर्जाको क्षरण हो।

४९. आध्यात्मिकता नाफा र अधिकारको आकाङ्क्षाका लागि होइन, बरु आफूभित्र उल्लास र ऊर्जाको अनुभूति हो।

५०. जीवन मुक्त छ। जीवनको सङ्गीत नदीको सङ्गीतझैँ असीम सागरसँग मिसिने व्याकुलतामा गाइने हो। चरैवेति चरैवेति (हिँड्दै गर, हिँड्दै गर)।

जय गुरु

भावार्थ

(ग) ११. जब गोप्य 'म'-को हस्तक्षेपबिना निर्बाध रूपले परम पवित्रको दर्शन हुन्छ तब व्यक्ति सहजै त्यो 'परम पवित्र'-मा विलय हुन जान्छ।

१२. जब व्यक्ति प्रतिक्रियाबाट मुक्त हुन्छ तब ऊ प्रत्यक्ष बोधको आनन्दमय क्रियामा हुन्छ।

१३. उपाधितथा वेशभूषाबाट कोही सन्त हुँदैन, किनकि यी पाखण्डीहरूले अन्तर्जगत्को प्रदूषण अर्थात् 'म'-को परस्पर वैपरीत्यमा बस्ने विकारहरूबाट हामीलाई मुक्त गर्दैनन्।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 46

Singapore
February 15, 2002

What is Thought? Why Thinking?

Thought is biological time and chronological time, being the natural and mechanical process of response to challenge and stimulus in daily life. But thinking is psychological time of pursuit and ambition, of wanting and worrying, of vanity and viciousness, of speculation and suspicion, of inhibition and investment, of postulate and paradox of becoming and believing, of comparison and competition, of cultural and conditioned reaction, of cunningness and calculation, of aggressive and acquisitive process and so on and on.

Normal movement of blood in the body is health, but circulation of blood under pressure is disease. Similarly, discontinuous movement of thought as required from time to time to adequately respond to various challenges within the subtle body (i.e. mind) is health, but compulsive and obsessive thinking as a consequence of dependency, attachment and craving is paranoia.

When you are driving a car, thought is functioning as a process of biological and chronological time, but time may not be necessary inwardly i.e. psychologically unless you are under some coersion or compulsion or craving.

When Shibendu is giving a talk, thought is operating as language is being used. But thinking is not necessary, as he is not doing any propaganda to organize and esoteric group, a sect, a cult, a Mafia or association of gangsters under the pretext of religious teaching. In fact, thinking is not the quick movement of alertness and perception and

सन्देश ४६

विचार के हो? चिन्तन (मानसिक गतिविधि) किन?

विचार जैविक र कालानुक्रमिक गति हो। यो दैनिक जीवनका चुनौती र उत्तेजनाहरूको स्मृतिजनित अनुक्रियाको एक नैसर्गिक र यान्त्रिक प्रक्रिया हो। परन्तु चिन्तन (मानसिक गतिविधि), खोज र महत्त्वाकाङ्क्षा, चाहनु र चिन्ता, मिथ्याभिमान र दुष्टता, अड्कलबाजी र संशय, निरोध र निर्देश, अभिधारणा र विरोभास, केही बन्ने र अन्धविश्वासी हुने, तुलना र प्रतिद्वन्द्विता, सांस्कृतिक र अनुबन्धित प्रतिक्रियाहरू, चलाखी र मतलबीपना, आक्रामक र सङ्ग्राही प्रक्रिया आदिको मानसिक गति हो।

शरीरमा रगतको सामान्य प्रवाह स्वास्थ्य हो, तर दबावअन्तर्गत रगतको सञ्चार चाहिँ रोग हो। त्यसै गरी समयसमयमा आवश्यकताअनुसार सूक्ष्म शरीर (अर्थात् मन)-भित्रका विभिन्न चुनौतीहरूको सम्यक् सामना गर्नका लागि विचारहरूको असतत प्रवाह स्वास्थ्य हो, तर अरूमाथि निर्भरता, आसक्ति र लालसाको परिणामस्वरूप विवश एवम् सम्मोहित मानसिक गतिविधिलाई संविभ्रम (Paranoia) भनिन्छ।

जब तपाईं कार चलाउनुहुन्छ तब विचारले जैविक एवम् कालानुक्रमिक गतिका रूपमा काम गरिरहेको हुन्छ, तर भित्र अर्थात् मानसिक स्तरमा कुनै गतिविधि हुनु आवश्यक हुँदैन। यो त तपाईं कुनै बाध्यता वा विवशता वा लालसाबाट ग्रस्त भएमा मात्रै हुन्छ।

जब शिवेन्दु व्याख्या दिइरहेको हुन्छ तब विचार क्रियाशील हुन्छ, किनभने भाषाको प्रयोग भइरहेको छ। परन्तु यसका लागि मानसिक गतिविधि आवश्यक छैन, किनभने उसले कुनै धार्मिक उपदेशको बहानामा कुनै समूह, पन्थ वा सम्प्रदाय गठनगर्ने उद्देश्यले कुनै प्रचारबाजी गरिराखेको छैन। वास्तवमा मानसिक गतिविधि जागरूकता एवम् प्रत्यक्ष बोधको तीव्र प्रवाह होइन। त्यसैले यो पूर्व अवधारणा एवम् पूर्वाग्रहहरू तथा धर्मान्धिता एवम् विकृतिबाट बोझिल मनको मतिमन्दताको परिचायक हो।

hence it indicated dullness of mind burdened with perconcepts and prejudices, dogmas and distortions.

Krya Yoga is self-knowledge which is the discovery from moment to mement of the ways of the self; its impulses and intentions, perplexities and pervensions, its thinking and theorizing, its appetites and anxieties, without self-knowledge, experience breed illusion.

With self-knowledge, experience does not leave a cumulative residue as psychological memory of I-ness. Then thought does not spring from the sediment of the separative consciousness.

Krya Yoga is freedom from thinking as psychological time and is thus the greatest enlightenment. Then the very term "my experience" indicates ignorance and involvement with illusion.

Long live Lahiri-lore

(ग) १४. सहज-सहज सब कोइ कहै, सहज ना चिन्हे कोय।
जा सहजे साहिब मिले, सहज कहावै सोय।।

१५. साधु गाँठ ना बाँधई, उदर समाता लेइ।
आगे पीछे हरि खडे, जब मांगे तब देइ।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

क्रियायोग स्वाध्याय हो जसले चित्तवृत्तिका क्षणक्षणका गतिविधिहरू, यसका मनोवेग एवम् मनोभाव, उल्झन एवम् विकृति, अभिलाषा एवम् उत्सुकता आदि प्रकट हुँदै रहन्छन्।

आत्मज्ञानबिनाको अनुभवले भ्रान्ति उत्पन्न गर्छ। आत्मज्ञानयुक्त अनुभवले 'मपाईंत्व'-को मनस्तात्त्विक स्मृतिका रूपमा कुनै अवशेष छोड्दैन। तब विभेदकारी चित्तवृत्तिका अवशेषहरूबाट विचारहरूको उत्पत्ति हुन पाउँदैन।

क्रियायोगले मानसिक गतिविधिहरूबाट मुक्ति प्रदान गर्छ र यसैले यो परम प्रबोध हो। त्यसैले आध्यात्मिक सन्दर्भहरूमा 'मेरो अनुभव'-जस्तो उद्गारले केवल अज्ञान र भयग्रस्तता दर्साउँछ।

लाहिडी श्रुति अमर रहोस्

भावार्थ

(ग) १४. निर-'म' र निर्मनको स्वरूपावस्था बुझाइभन्दा पर छ, किनकि त्यहाँ व्यक्ति पूर्णता एवम् पवित्रतामा तदाकार हुन जान्छ, तद्रूप हुन जान्छ।

१५. त्यो व्यक्ति जो अनावश्यक सङ्ग्रहको प्रवृत्तिबाट मुक्त रही आवश्यकता पूर्ति गर्दै सरल जीवन व्यतीत गर्छ, त्यसको हेरचाह स्वयम् सर्वव्यापक चैतन्यले गर्छ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 18

Durban, South Africa
December 15, 1999

Kriya Paravastha

The main purpose of Kriya Yoga is to be in natural state (**"Sahajavastha" of Vedanta, "Swarupe Avasthanam" of Patanjali, "Swadharma" of Gita and "Parabastha" of Lahiri Mahashay**). Yoga means integration between mind and life, between mundane and the most sacred, between the divine imminent and the divine transcendent, between the holy and the humdrum, between the separative consciousness generated by the constant churning of thought and an unitive awareness in which stimulus and response become one unitary movement.

In the natural state this living organism, this body is instructed by glands and chakras. Thought does not interfere as an interloper and create all kinds of psychosomatic problems and pursuits, all kinds of paradoxes, perplesities and predicaments. The body is then released from the stranglehold of the imaginations of the mind. The mind with its protective mechanism has a tremendous grip on the body which destroys the living quality of life. That is why the mind is called separative-consciousness, a consciousness in which you get separated and de-linked from the harmony with the wholeness of existence.

To loosen the stranglehold of thought is the beginning of enlightenment. Thought, in the natural state of the body, is discontinuous. It comes into being only when there is a stimulus or necessity. It then generates an adequate response with excellence and perfection. Ego does not

सन्देश १८

क्रिया परावस्था

क्रियायोगको मुख्य उद्देश्य स्वाभाविक अवस्था (वेदान्तको सहजावस्था, पतञ्जलिको 'स्वरूपेऽवस्थानम्', गीताको 'स्वधर्म' र लाहिडी महाशयको परावस्था)-मा हुनु हो। योगको अभिप्राय मन र जीवन, ऐहिक र परम पवित्र, दिव्य बोधगम्य एवम् दिव्य ज्ञानातीत, पवित्र एवम् लौकिक विचार, सतत चाञ्चल्यबाट उत्पन्न विभेदकारी (लाखापाखा लगाइरहने) चित्तवृत्ति र एकात्मबोध (जसमा उत्तेजना र अनुक्रियाको एकात्मक लय बन्न जान्छ)-बीच समन्वय हो।

स्वाभाविक अवस्थामा यो जीवन्त शरीर ग्रन्थि र चक्रहरूबाट निर्देशित हुन्छ। चित्तवृत्तिले लाउके भएर कुनै हस्तक्षेप गर्दैन। त्यसैले मनोदैहिक समस्या, सन्ताप, विरोधाभास, अन्योल तथा दुर्दशाहरू सिर्जना हुन पाउँदैनन्। शरीरले तब मनका विभीषिकाहरूको घाँटी निमोठ्याइबाट छुटकारा पाउँछ। मनले आफ्नो आत्मसंरक्षी यन्त्ररचनाद्वारा शरीरलाई पूर्ण रूपले कसेर समातिराखेको हुन्छ। यसले गर्दा जीवनको जीवन्त रूप नष्ट हुन जान्छ। यसै कारण मनलाई विभेदकारी (लाखापाखा पार्ने) चित्तवृत्ति भनिन्छ। अर्थात् यस्तो चित्तवृत्ति जसले तपाईंलाई अस्तित्वको समग्रता र सामञ्जस्यबाट अलग्याइदिन्छ अर्थात् वियुक्त गराइदिन्छ।

चित्तवृत्तिको घाँटी निमोठ्याइ शिथिल हुनु नै प्रबोधको सुरुवात हो। शरीरको स्वाभाविक अवस्थामा विचारमा सततता रहँदैन। यो तब मात्रै अस्तित्वमा आउँछ जब कुनै उत्तेजना अथवा प्रयोजन हुन्छ। तब यसले पूर्णता एवम् उत्कर्षका साथ यथोचित अनुक्रिया उत्पन्न गर्छ।

मिथ्याभिमानका कारण निहित स्वार्थको माध्यमबाट अनुक्रियालाई ध्वस्त गर्न पाउँदैन। सत्यनिष्ठा सामुन्ने आइपुग्छ। मनको आत्मकेन्द्रित गतिविधिको बीभत्सता आउन पाउँदैन।

जान्नु नै क्रियायोगको अनुशासन हो, प्रेम नै यसको पूर्णता हो। मान्ने खालको दुनियाँमा यसले फसाएर राख्दैन। क्रियायोग साहस हो समर्पणको। क्रियायोग साहस

sabotage the response through vanity and vested interests. Veracity comes to the forefront, not the vulgarity of self-centered activities of the mind. This is KRIYA YOGA—not the cravings for grandisement, glorification and gratification in the name of Kriya Yoga.

Knowing, not believing, is the discipline of Kriya Yoga and love is its fulfilment. Kriya Yoga is the courage to surrender oneself, the courage to annihilate the pride, the courage to become a void. He who is willing to disappear attains fulfilment... he who is willing to die achieves life.

Jai Eternal Wisdom of India

(घ) १. मो को कहाँ ढूँढे बन्दे, मैं तो तेरे पास में।
ना मैं देवल ना मैं मसजिद, ना काबे कैलास में।
ना तो कवनो क्रिया-कर्म में, नहीं योग-बैराग में।
खोजी होय तो तुरतै मिलिहौं, पलभर की तालास में।
कहै कबीर सुनो भई साधो, सब स्वाँसों की स्वाँस में।।

२. जन्त्र-मन्त्र सब झूठ है, मत भरमो जग कोय।
सार सत्य जाने बिना, कागा हंसा न होय।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

हो अहङ्कारको संहारको। क्रियायोग साहसको पूर्ण रूपमा पग्लिएर जानेको। जो शून्य हुन्छ उसले पूर्णता प्राप्त गर्छ। जो मरिमेट्छ त्यसले जीवन्त स्वरूप प्राप्त गर्न सक्छ।

भारतको शाश्वत प्रज्ञाको जय

भावार्थ

(घ) १. तिमी जीवनलाई खोज्न कहाँ गइरहेका छौ? मन्दिर, मस्जिद, करवा, काशी वा कैलासका बारेमा जुन तिम्रा विश्वास र पद्धति छन् तिनमा जीवन छैन। जीवन तिम्रो योगमा पनि छैन, किनकि तिमी (अर्थात् मन) स्वयम् वियोगमा छ। यसै गरी जीवन तिम्रो व्यायाम वा वैराग्यको अभ्यास वा लोभबाट पूर्ण कर्मकाण्डमा पनि छैन, किनकि तिमी नै आसक्ति र लोभ हौ। खोजीरहित अर्थात् 'म'-रहित खोजको अदम्य तिर्खा र चित्तवृत्तिको मिथ्या विभाजनरूपी 'म'-पनाप्रति सजगता भएमा जीवन, चैतन्य वा भगवत्ताको दर्शन प्रत्येक श्वासमा तत्क्षण हुन जान्छ। तब भगवत्ता हुनका लागि 'म'-पना पछारिन्छ।

२. तिम्रा सबै तन्त्र-मन्त्र-यन्त्र तिम्रो मस्तिष्क, स्मृति, मन एवम् अहङ्कारबाट निर्मित भौतिक प्रक्रियाहरू मात्र हुन्। जबसम्म तिमी चित्तवृत्तिका उपादानहरूको मिथ्या विभाजनरूपी सत्यलाई जान्दैनौ तबसम्म तिमी आफ्ना अन्तहीन दुःखदर्दबाट बाहिर आउन सक्दैनौ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Messages 66

Caldes de Malavella, Gerona (Spain)
12 March 2004

What is religious life? What is religious consciousness?

Eighteen perceptions are uttered below, on the analogy of eighteen chapters of Bhagawat Gita—the ancient human wisdom.

i. Religious life means gathering of energy to be wakeful to "what is," not wasting energy in seeking "what should be." Religious life is the awareness of "being," not the anguish of "becoming." Religious life denies duality and opposites at every level of existence and thus it discovers divinity and omnipresence from moment to moment.

ii. Religious consciousness has no beliefs or disbeliefs whatsoever. It is in a state of innocence, "not knowing." It has no image nor opinion about anybody. It loves the work that it does, not the "success" nor the "result" of the work. Religious life has no motive under any disguise.

iii. Religious consciousness is "gunatit" state—transcendence and transformation of "gunas" (traits and tendencies)—a state of freedom, love and understanding.

iv. There is no reaction, revenge, resistance, resentment or repetance in the religious consciousness which exists in equanimity. "I" or "me" is just a reference point for identification which is useful for the purpose of passport, driving licence, credit card and so on. "I" is not the re-enforcement point of assertion, arrogance and aggression.

सन्देश ६६

धार्मिक जीवन के हो? धार्मिक चेतना के हो?

प्राचीन मानवीय प्रज्ञा– श्रीमद्भगवद्गीतामा भएझैँ १८ बोधयुक्त उक्तिहरू निम्नलिखित छन्–

१. धार्मिक जीवनको अर्थ हो 'जे छ' अर्थात् यथार्थप्रति जागरूक हुनका लागि ऊर्जाको सञ्चय, नकि 'यस्तो हुनुपर्छ' भन्ने चाहनामा ऊर्जाको क्षय। धार्मिक जीवन 'हुनु' अर्थात् वर्तमानप्रति जागरूकता हो, 'केही बन्ने' मनोव्यथा भने होइन। धार्मिक जीवन अस्तित्वको प्रत्येक स्तरमा द्वैत एवम् परस्पर विरोधी तत्त्वहरूप्रति तटस्थ रहन्छ अनि यस प्रकारले ऊ प्रतिक्षण दिव्यता एवम् सर्वव्यापकतामा प्राप्त हुन्छ।

२. धार्मिक चेतनामा कुनै पनि प्रकारको विश्वास वा अविश्वासको बन्धन हुँदैन। यो सर्वथा निर्दोष अर्थात् पूर्वाग्रहमुक्त रहने अवस्था हो। यसमा कसैप्रति कुनै पूर्वधारणा, छवि (प्रतिमा) वा राय हुँदैन। यसमा त केवल कर्मको आनन्द रहन्छ। यसमा परिणामजन्य सफलताको उमङ्ग वा विफलताको नैराश्य धार्मिक जीवनको कुनै पनि बहानामा कुनै प्रयोजन हुँदैन।

३. धार्मिक चेतना गुणातीत अवस्था हो जसमा गुणहरू अर्थात् विशेषताहरू एवम् प्रवृत्तिहरूको रूपान्तरण एवम् उदात्तीकरण हुन जान्छ। यो त मुक्ति, प्रेम एवम् समभ्रदारीको अवस्था हो।

४. धार्मिक चेतना समत्वमा स्थित हुन्छ। यहाँ कुनै प्रतिक्रिया, प्रतिशोध, विद्वेष वा पश्चात्ताप हुँदैन। 'म' वा 'मेरो' वा 'नामविशेष' केवल परिचयका लागि सन्दर्भविन्दु हुन्छ जुन पासपोर्ट, सवारी चालक अनुमतिपत्र, क्रेडिट कार्ड आदिका लागि उपयोगी हुन्छ। यहाँ 'म' अर्घेल्याइँ, अभिमान वा कुनै प्रकारको स्वामित्वबोधको पोषक हुँदैन।

v. In religious life, events happen with a masterful ease without much need for efforts or ego-trips.

vi. Religious consciousness does not seek God or Heaven. Instead it remains aware of its greed and hate and thereby ends such mental pollutions, for the pious and the profound to be.

vii. Religiousness is not the romanticism of being a Catholic or a Hindu or a Muslim or a Jew or of belonging of this Baba or that Mata, this sect or that cult. It does not allow oneself to be available for exploitation by Priests or Gurus.

viii. A religious consciousness is not the result of propaganda, either of ten thousand years (oriental) or of two thousand years (occidental). It is free from all pursuits and paradoxes emanating from such organised propaganda.

ix. Pondering (Swadhyay), practice (Tapas) and perception (Pranidhan) and Sat-Chit-Anand (pure living, pure consciousness and pure joy) is the religious life. No-longing of any kind and no-lingering in any habit is the real lore of religious life. This is vanishing of mind and virtue of love and life.

x. Religious consciousness is quiet, alive and sensitive and therefore receives that which is immeasurable and un-nameable.

xi. Religious life is free from separative consciousness although this separateness still functions for performing the daily tasks. In this life, the outward movement and inward movement from one unitary movement like the movement of tide that goes out and then comes in.

xii. There is no centre of authority in a religious consciousness. It is anonymous and alone—free from influence and ideals, free from cultural inputs and conditionings. An unassuming and untitled understanding emerges thereby with all its ecstacy and euphoria.

xiii. Religious consciousness does not seek recognition and respectability by putting on special costumes and

५. धार्मिक जीवनमा 'म'-को कुनै प्रयास वा आत्मकेन्द्रित गतिविधिबिना नै घटनाहरू कुशलतापूर्वक एवम् सहजताले घटित हुन्छन्।
६. धार्मिक चेतनाले ईश्वर वा स्वर्गको खोज गर्दैन। यो लोभ र घृणाप्रति जागरूक रहँदै यी मानसिक प्रदूषणहरूबाट पनि मुक्त हुन जान्छ जसले गर्दा पवित्र एवम् गहन दिव्यता अवतरित हुन सकोस्।
७. धार्मिकता कुनै क्याथोलिक, हिन्दू, मुस्लिम वा कुनै यहुदी हुने अथवा यो बाबा वा त्यो माता, यो पन्थ वा त्यो सम्प्रदायसँग जोडिने भावुकता होइन। यसले पुरोहित वा तथाकथित गुरुहरूद्वारा शोषणको अनुमति दिँदैन।
८. धार्मिक चेतना पूर्वीय समाजको १० हजार वर्ष वा पाश्चात्य समाजको दुई हजार वर्षको प्रचारको परिणाम होइन। यो यस प्रकारको सङ्गठित प्रचारबाट उत्पन्न सबै प्रकारका विवाद, विरोधाभास एवम् भ्रान्तिहरूबाट पूर्ण रूपले मुक्त हुन्छ।
९. गहन चिन्तन (स्वाध्याय), अभ्यास (तप) र प्रत्यक्ष बोध (प्रणिधान) तथा सत्-चित्-आनन्द (निर्दोष जीवन, निर्मल चेतना एवम् शुद्ध आनन्द) नै धार्मिक जीवन हो। कुनै पनि लालसा र बानीबाट मुक्त हुनु नै धार्मिक जीवनको वास्तविक मर्म हो। यो मनको अभाव हो, निर्मन हो, प्रेम हो, जीवनको उत्कर्ष हो।
१०. धार्मिक चेतना प्रशान्त, जीवन्त एवम् संवेदनशील हुन्छ अनि यसैले यो मापन गर्न नसकिने र नाम दिन नसकिने (अनाममय) अस्तित्वको बोधमा उपलब्ध हुन सक्छ।
११. धार्मिक जीवन विभेदकारी चित्तवृत्तिबाट मुक्त हुन्छ तापनि यस चित्तवृत्तिले दैनिक कार्यहरूको सम्पादनका लागि कार्य गरिरहन्छ। यस्तो जीवनमा बहिर्मुखी र अन्तर्मुखी गतिविधिहरू ज्वारभाटाभैँ मिलेर एकात्मक लय बन्न जान्छ।
१२. धार्मिक चेतनामा सत्ताको कुनै केन्द्र हुँदैन। यो अनाम र एकाङ्गी हुन्छ। यो प्रभाव, आदर्श, सांस्कृतिक अवशेष (परम्परागत विशेषता) र अनुबन्धहरूबाट मुक्त हुन्छ। यसैको परिणामस्वरूप यसमा सुखबोध एवम् आनन्दयुक्त एउटा निरहङ्कार, उपाधिशून्य र अनुबन्धरहित समभदारीको उदय हुन्छ।
१३. धार्मिक चेतनाले कुनै विशेष वेशभूषा र आकर्षक एवम् चमकदमकयुक्त विभिन्न रङ्गिन लुगा लगाएर चिनारी र सम्मानका अपेक्षा राख्दैन। यो मानिसलाई प्रभावित गर्ने चाहनाले विचित्र केशविन्यास, शिरशृङ्गार वा विभिन्न प्रकारका दाह्री शैलीमा लिप्त हुँदैन।

variety of colourful robes of glamour and glitter. It does not indulge in peculiar hair-dressing and head-gears of in different kind of beard-styles to impress people.

xiv. Religious consciousness has the capacity to fathom—no to follow anybody, and book. It does not imitate, but is independent. It can no be shaped or moulded and thus the sacred is available to it. It does not conform and thus is creative. This creativeness is neither yours nor mine—it is anonymous! The establishment of the "me"—the stubborn selfishness—is the contradiction of the creativeness.

xv. Religious consciousness is the real revolutionary consciousness and it generates adequate response to every challenge. It knows love and therefore it does not kill or hurt anyone. Only then is there a possibility or bringing about a different world, a different culture, a different society in which happiness and joy is possible.

xvi. A religious man is not engaged in innumerable rituals, endless chanting, taking Sannyas (becoming a monk), explaining endlessly Gita, Koran or Bible or his particular beliefs of opinions. Such a man is just escaping from the facts of his compulsions, conflicts and conditionings. Behind such a confused man lurks the ego-self-growing, expanding, aggressive and dominating. The greed for power is inexhaustible in such a man. Of course, this greed is camouflaged by sweet and official sounding words. But the canker of avariciousness, arrogance and antagonism is nourished by him and his like-minded accomplices. From their activities grow conflicts, intolearance, and many other ugly manifestations. Such petty minds handling "truths" become the menace for humanity.

xvii. A religious man does not call upon his reservoir of accumulated greed and fear to offer petitionery prayer to an image projected as "God." Supplication to another, to something outside creating duality, does not bring about a deep understanding of the sacred within us. When you (mind) leave the pool you have

१४. धार्मिक चेतनासँग सत्यको मर्म बुझ्ने सामर्थ्य हुन्छ। यसका लागि त्यसले कुनै व्यक्ति वा पुस्तकको अनुसरण गर्दैन। यसले अनुगमन वा अनुकरण गर्दैन, बरु यो स्वतन्त्र हुन्छ। यसलाई कुनै साँचोमा ढाल्न सकिँदैन, त्यसैले 'परम पावन' उपलब्ध हुन्छ। यो कसैको नक्कल वा प्रतिलिपि हुँदैन, बरु यो मालिक र सर्जनात्मक हुन्छ। यो सर्जनात्मकता 'मेरो-तेरो' वा 'यसको-उसको' होइन, बरु यो अनाममय अस्तित्वको हो। दम्भी 'म'-को स्थापना स्वार्थ मात्रै हो अनि यो सर्जनात्मकताको एकदमै विपरीत हो।

१५. धार्मिक चेतना वास्तविक क्रान्तिकारी चेतना हो। अनि यसले प्रत्येक चुनौतीप्रति यथेष्ट अनुक्रिया उत्पन्न गर्छ। यसले प्रेमलाई जान्दछ र बुझ्छ, यसैले यसले कसैलाई चोट पुऱ्याउँदैन वा कसैको हत्या गर्दैन। यस्तो स्थितिमा नै वास्तविक सुख र आनन्दयुक्त एउटा बेग्लै समाज, बेग्लै संस्कृति एवम् बेग्लै विश्वको निर्माण सम्भव छ।

१६. एउटा धार्मिक व्यक्ति अगणित कर्मकाण्ड, अखण्ड सङ्कीर्तन वा मन्त्र उच्चारण गर्न, सन्न्यास लिन, गीता-कुरान-बाइबल वा आफ्नो खास विश्वास वा मतको अन्तहीन व्याख्या गर्नमा लाग्दैन। जसले यस्तो गर्छ ऊ वास्तवमा आफ्नो बाध्यता, द्वन्द्व एवम् अनुबन्धनहरूको वास्तविकताबाट केवल पलायन गरिरहेको हुन्छ। यस्तो भ्रान्त व्यक्तिले यिनीहरूमा आफ्नो अहङ्कारवृद्धि, अहंविस्तार, आक्रामकता तथा प्रभुत्वका लागि ठाउँ खोजिरहन्छ। यस्तो व्यक्तिमा प्रभुत्वको असीम लालसा हुन्छ। वस्तुतः यो लालसा पदविशेषका गरिमामय मधुर शब्दहरूद्वारा ढाकिएको हुन्छ। तर धनलोलुपता, धृष्टता र मात्सर्यको विकार, यस्तो व्यक्ति र त्यस्तो मनोवृत्ति भएका सहचरहरूद्वारा पोषित हुन्छ। उसका गतिविधिहरूबाट सङ्घर्ष, असहिष्णुता र अन्यान्य विकृत अभिव्यक्तिहरूले जन्म लिन्छन् र ऊ पोषित हुन्छ। 'सत्य'-सँग खेलबाड गर्नेहरू, यस्ता तथाकथित सन्त मानवताका लागि घोर सङ्कट हुन्छन्।

१७. एक धार्मिक व्यक्तिले आफ्नो सञ्चित लोभको भण्डार पूर्ति गर्ने उद्देश्य एवम् भय निवारण गर्ने उद्देश्यका लागि स्वयम्द्वारा निर्मित एउटा प्रतिमालाई भगवान्का रूपमा प्रक्षेपित (प्रस्तुत) गरी ऊसँग माग्ने (याचक)-ले झैँ प्रार्थना गर्दैन। अर्को कुनै बाह्य सत्ताप्रति माग्नु (याचना)-ले द्वैत उत्पन्न गर्छ अनि यो द्वैतले 'स्व'-मा स्थित 'परम पवित्र'-प्रति गहन समझदारी (बुझाइ)-लाई बाधित गर्छ। जब तिमी अर्थात् चित्तवृत्ति आफूले खनेको खाल्डोबाट बाहिर निक्लेर नदीरूपी नैसर्गिक जीवनप्रवाहमा लय हुन जान्छौ तब जीवन विस्मयकारी

dug for yourself and go out into the river of life, then life has an astonishing way of taking care, because then there is no interference from the shoddy little mind. Then there is no problem of security, solace and self-protection as the real you (not mind) is now a part of life itself. You then do not care what people say or not say. And that is the bliss and beauty of life!

xviii. Religious man does not belong to any religion, to any race, to any nation. He is in the energy of innocence and for him the blessings of the sacred come into being. He may perhaps belong to a small group of 20 or 25 persons available to total sanity, serenity, and stillness who meet from time to time, without dues or membership, to discuss gently the approach to reality and realization, to purity and perception. To prevent any group from becoming exclusive, each member could from time to time encourage and join another small group so that it may be extensive and liberal—not narrow and parochial. Out of such small but enlightened groups, one may help to create a more sane and happy world tatally free from the culture of killing and being killed, of hurting and being hurt.

Dhimahi Dhiyoyonah Prachodayat.
Let the Univeral Intelligence penetrate our respective intellect.

(घ) ३. अपने उरभे उरभिया, दीखे सब संसार।
अपने सुरभे सुरभिया, यह ज्ञान निर्बिचार।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

रूपले आफ्नो रेखदेख स्वयम् गर्छ, किनभने तब त्यहाँ क्षुद्र एवम् तुच्छ चित्तवृत्तिको कुनै हस्तक्षेप हुँदैन। तब सुरक्षा, सान्त्वना र आत्मरक्षाको समस्या हुँदैन, किनभने वास्तविक 'तिमी' चित्तवृत्ति होइनौ, जीवन हौ। तब तिमी यसको कुनै चिन्ता गर्दैनौ कि मानिस के भन्छन् वा भन्दैनन्। यही जीवनको आनन्द हो, सौन्दर्य हो, मङ्गल हो।

१८. धार्मिक व्यक्ति कुनै धर्म वा जाति वा देशसँग बाँधिएको हुँदैन। ऊ शून्यताको ऊर्जामा हुन्छ अनि उसका लागि 'हुनु' (अस्तित्व) नै 'परम पवित्र'-को आशीर्वाद हो। ऊ पूर्ण बुझाइ, प्रशान्ति र निश्चेष्टतामा उपलब्ध कहिलेकाहीँ २०–२५ मानिसको सानो समूहसँग सम्बन्धित हुन्छ जो बेलाबेला कुनै राशि वा सदस्यता शुल्क नलिई सत्य, दिव्यता, पवित्रता आदिको बोधसम्बन्धी विषयहरूमा चिन्तन गर्ने उद्देश्यले भेट्छ। यस्तो समूहलाई अनन्य (विशिष्ट) बन्नबाट रोक्ने उद्देश्यले बेलाबेला (समयसमय)-मा प्रत्येक सदस्यलाई अर्को सानो समूहमा सामेल हुनका लागि प्रोत्साहित गरिन्छ जसले गर्दा ऊ अझ व्यापक र उदार हुन सकोस्, सङ्कुचित र सीमित हुन नपाओस्। यी साना तर प्रबोधयुक्त समूहहरूको कुनै सदस्य मार्ने एवम् मर्ने, दुःखी गर्ने वा दुःखी हुने संस्कृतिबाट पूर्णतया मुक्त एक विवेकपूर्ण, शान्त, सुखी एवम् आनन्दमय विश्वको रचनामा सहायक हुन सक्छ।

धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।
सर्वव्यापक चैतन्यको शरीरी चेतनामा प्रवेश होस्।

भावार्थ

(घ) ३. जबसम्म तिमी आफ्नो मानसिक दौडधुपमा अल्झिरहन्छौ तबसम्म तिमी उत्तेजना एवम् उपद्रवमा रहन्छौ। तर जब तिमी समझदारी (बुझाइ)-को ऊर्जामा रहन्छौ तब तिमी जागरणको अवस्थामा रहन्छौ तथा विभेदकारी चित्तवृत्तिबाट मुक्त रहन्छौ।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 67

Radha-Desh, Petite Somme 5
6940 Septon—Durby, Belgium
Bhima Ekadashi
30 May 2004

What is Mukti? What is Nirvana? What is Freedom?

Eighteen perceptions are uttered again, by inspiration from Krishna—Universal Intelligence.

1. Feeedom is the functioning of the whole brain, not restricting it to its present limit of ten to fifteen percent only. Is that love which awakens the whole brain?
2. Memory and Intellect (articulation of memory) is the computer of the brain. Mind (psychological pollution) and ego (perpetuation of mind) are the "virus" and the "worm" in this computer (brain). Freedom from the "virus" (vanity and vested interest) and from the "worm" (wordy network and wickedness) is Mukti (salvation).
3. Separative Consciousness ("I", "me", "mine") is dominated by ambition, avariciousness, accumulation, acquisition, assertion, apprehension and thus it cannot be the domain of the divinity whose other name is Nirvana.
4. Split, separation, division, duality in human consciousness is the root cause of fragmentation at all levels of human existence. Freedom and peace of humanity has been sabotaged by this dillemma and duality of the partial functioning of the human brain. It is human brain, not my brain or your brain, not British brain or French brain, not American brain or African brain, not President's brain or Police-man's brain, but just human brain caught up in the same

सन्देश ६७

मुक्ति, निर्वाण र स्वतन्त्रता

कृष्ण अर्थात् शाश्वत प्रज्ञा (अखण्ड चैतन्य)-को प्रेरणाले पुनः १८ प्रत्यक्ष बोध प्रस्तुत गरिएको छ–

१. मस्तिष्कको सम्पूर्ण क्षमताले काम गर्नु स्वतन्त्रता हो, त्यसको १० देखि १५ प्रतिशतको सामान्य सीमामा कार्य गर्नु भने होइन। के यो त्यो प्रेम हो जसले सम्पूर्ण मस्तिष्कलाई जाग्रत् गर्छ?

२. स्मृति र बुद्धि (स्मृतिलाई उपयोग गर्ने क्षमता) मस्तिष्कको कम्प्युटर हो। मन (मानसिक प्रदूषण) र अहङ्कार (मनलाई लगातार कायम राख्नु) यस कम्प्युटरलाई क्षति पुऱ्याउने खालका विषाणु विषग्रन्थि हुन्। यी विषग्रन्थि एवम् विषाणुहरू नहुनु नै मुक्ति हो।

३. विभेदकारी चित्तवृत्ति अर्थात् मन भन्नाले 'म' र 'मेरो'-माथि महत्त्वाकाङ्क्षा, मात्सर्य, धनलोलुपता, धनसञ्चय, आक्रामकता र आशङ्काको प्रबल प्रभाव रहन्छ जसको फलस्वरूप यो विभेदकारी चित्तवृत्तिले भगवत्ता (जुन निर्वाणकै अर्को नाम हो)-को क्षेत्रमा प्रवेश गर्न पाउँदैन।

४. मानव अस्तित्वको प्रत्येक स्तरमा विखण्डनको मूल कारण मानवचेतनामा विखण्डन, अलगपना, विभाजन र द्वैत हुनु हो। मानवमस्तिष्कको आंशिक क्रियाशीलताबाट उत्पन्न द्वैत एवम् द्विविधाले मानवजातिको शान्ति र स्वच्छन्दतालाई क्षतविक्षत गरिदिएको छ। मानवमस्तिष्क मानवमस्तिष्क मात्र हो। यो न 'मेरो' वा 'तेरो', अङ्ग्रेजी वा फ्रान्सेली, अमेरिकी वा अफ्रिकी हुन्छ अनि न त 'राष्ट्रपति'-को वा एक 'अदना सिपाही'-को मस्तिष्क हुन्छ। दुर्भाग्य के हो भने यो मानवमस्तिष्क सदा सुरक्षाको आकाङ्क्षा, असुरक्षाको आशङ्का, परनिर्भरता, सुखदुःख, हाँसोरोदन, हर्षविषाद, उल्लास र अवसादको द्वन्द्वबाट उत्पन्न चित्तवृत्तिको माकुराको जालमा अल्झिरहन्छ। विखण्डन एवम् द्वैतबाट

ground consciousness of craving for security, fear of insecurity, conflict, dependence, pain, pleasure, sorrow, tears and laughters.

Denial of duality and division is the divinity. There is no other divinity. Holistic awareness is divine, is enlightenment. It is the absolute and unconditional Freedom.

5. Contents constitute consciousness and consciousness is its contents. "I" is exactly the same consciousness. Ingradients of the "I" are same as those of the consciousness which "I" experiences. So it is not "my consciousness", because "me" and "consciousness" are not two separate entitles. The clandestine trick of separation by the age-old conditioning of the brain is the protective mechanism of the mind (virus) and ego (worm). It fortifies the fragmentation of the separative consciousness and breeds stubborn selfishness. Thereby begins the alienation in human affairs and the perception of the ground consciousness of humanity is vitiated. Otherwise, we are the world and the whole earth is ours. It is not Chinese earth or American earth! This non-separative perception of life and love is Freedom. not the shoddy little concepts and conclusions of the mind and its mischiefs under the guise of love and compassion.

6. Cultural inputs and traditional conventions as also conditioning promote an individual "I" with a separate and distinct agenda for "success" and "salvation" through "saviours" in accordance with different systems of belief-matrix. This is the hindrance to the realization of universality of the common ground consciousness of humanity. Fusion of this petty individuality is Freedom.

7. Split in consciousness, as "me" and "my consciousness", spreads into wider dimensions of human existence such as family, society, nation and international. And thereby arises the monstrous growth of "I", "I", "I", and "you", "you", "you", at every level with disastrous

मुक्ति नै भगवत्ता हो। यसभन्दा बाहेक कुनै भगवत्ता छैन। पूर्ण जागरूकता नै भगवत्ता एवम् प्रबोध हो। यही नै पूर्ण एवम् सर्तरहित स्वतन्त्रता हो।

५. विभेदकारी चित्तवृत्ति जसलाई हामी चेतना ठानिरहेका छौँ, त्यो कैयौँ अवयवबाट बनेको छ तथा यो स्वयम् पनि यसको अवयव हो। 'म' वास्तवमा त्यही चित्तवृत्ति हो। 'म'-को अवयव बिलकुलै त्यही हो जुन चित्तवृत्तिको हो जसलाई 'म'-ले अनुभव गर्छ। यसैले 'मेरो चित्तवृत्ति' भन्नु ठीक होइन, किनभने 'म' र 'चित्तवृत्ति' दुई बेग्लै अस्तित्व होइनन्। यो त मन (विषग्रन्थि) अहङ्कार (व्याधि-कीरा)-को आत्मसंरक्षण यन्त्ररचना हो जसले बडो चलाखीर्पूक मस्तिष्कमा युगौँदेखि पुराना अनुकूलनहरूको आधारले एकदमै प्रच्छन्न रूपबाट यी दुवैमा विच्छेद उत्पन्न गरिदिन्छ। यसले विभेदकारी चित्तवृत्तिको विखण्डनलाई अझै बढी स्थायित्व प्रदान गर्छ जसले निपट स्वार्थपरतालाई जन्म दिन्छ। यहीँबाट मानवीय सम्बन्धहरूमा विच्छेद बढाइदिन्छ जसको फलस्वरूप मूल मानवचेतना (अखण्ड चैतन्य)-को प्रत्यक्ष बोध हुन पाउँदैन। अन्यथा हामी नै संसार हौँ अनि सम्पूर्ण पृथ्वी हाम्रो हो। यो चिनियाँ वा अमेरिकी धरती होइन। जीवन र प्रेमको यो अविभेदकारी प्रत्यक्ष बोध नै स्वतन्त्रता हो, नकि तुच्छ अवधारणाहरू, मनद्वारा निर्मित निष्कर्ष र प्रेम तथा करुणाको नाममा गरिएका दुष्कृत कर्महरू।

६. सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, पारम्परिक रीतिरिवाज अनि अनुबन्धन समष्टिवादीको विपरीत एक व्यक्तिवादी 'म'-लाई प्रोत्साहित गरिन्छ, अनि यसै कारण बेग्लाबेग्लै विश्वासपद्धतिहरूमा विद्यमान 'उद्धारकहरू'-को माध्यमबाट उसको 'सफलता' एवम् 'मुक्ति'-को बेग्लाबेग्लै एवम् सुस्पष्ट कार्यक्रम हुन्छ। यही नै मूल मानवचेतनाको सर्वव्यापकतालाई बुझ्नमा बाधक छ। यो तुच्छ व्यक्तिबाट नहुनु नै स्वतन्त्रता हो।

७. चित्तवृत्तिमा 'म' र 'मेरो चेतना'-जस्तो विभाजन मानव अस्तित्वका विभिन्न एकाइहरू जस्तो परिवार, समाज, राष्ट्र एवम् विश्वमा फैलिन लाग्छ। यसबाट प्रत्येक स्तरमा 'म, 'म', 'म' र 'तँ', 'तँ', 'तँ'-को राक्षसी विस्तार हुन्छ जसको परिणाम बडो अनर्थकारी हुन्छ। यस प्रपञ्चपूर्ण प्रक्रियाको दुश्चक्रबाट मुक्ति नै वास्तविक स्वतन्त्रता हो।

८. यस द्वैतको चरम विस्तार 'म' र 'मेरो भगवान्' हो अनि यही दुर्भाग्यबाट 'म'-को चरम लोभ, तुष्टीकरण, अपराध एवम् अपराधबोधग्रस्तताको कारण हुन जान्छ अनि यसैले भगवान्को नाममाथि हुने 'धर्मयुद्ध'-मा मानवता नष्ट हुन्छ।

consequences. Freedom from this phenomenon is freedom indeed.

8. Final exaggeration of this duality is "I" and "God" which unfortunately becomes "my" ultimate greed, gratification, guilt and gullibility. And humanity is destroyed in the "holy war" in the name of God! Directly comprehending all this without the cunning concepts of the mind, is Freedom and this is Godly though not "God."

9. Freedom is meditation. It is the ending of all measurements for the immeasurable to be.

10. Can brain stop recording psychological involvements in the knowledge acquired for technical purpose? Freedom from psychological residues and sediment brings about that freedom from the known wherein the known still exists for performing daily tasks.

11. Freedom is space in consciousness. When the consciousness is occupied, it ultimately becomes obssessed and sbscured and thereby arises all kinds of problems. Pursuit for fulfilment in any form, noble or ignoble, narrows space and prevents generosity.

12. Freedom is the silence of the brain without any compulsive movement of thought. It is not a brain made silent, but just a silent brain without any effort whatsoever. And then, there is that which is sacred and full of beauty. This is the freedom from all beliefs, motives and images. In this explosion of freedom the eyes are made innocent and love then is benediction.

13. Awareness without classification is freedom. This awareness does not belong to thought and thinker. Thinker is the past with all the prejudices and pretensions, with all choices and classifications, with arguments and assertions. Awareness is here and now. There is then the nameless revealing that has immense significance for whole humanity, not merely for "you" and "I."

मनका धूर्त अवधारणाहरूबाट मुक्त रहँदै यस सत्यतालाई बुझ्नु नै स्वतन्त्रता हो र यही भगवत्ता हो (ध्यान रहोस्, भगवत्ता 'भगवान्' होइन)।

९. ध्यान नै स्वतन्त्रता हो। यो यस अमापनीयलाई नाप्ने प्रक्रियाको परिसमाप्ति हो।

१०. के मस्तिष्कले प्राविधिक प्रयोजनका लागि अर्जित जानकारीमा आफ्नो मानसिक लगावलाई अङ्कित गर्न बन्द गर्न सक्छ? मानसिक अवशेष तथा थेग्रोबाट छुटकारा पाएपछि नै ज्ञातबाट मुक्तिको आविर्भाव हुन्छ जसमा दैनिक क्रियाकलाप सम्पन्न गर्नका लागि तब पनि ज्ञान अस्तित्वमा रहिरहन्छ।

११. चेतनामा शून्यता हुनु नै स्वतन्त्रता हो। जब चेतनामा शून्यताको अभाव हुन्छ तब यो विचारहरूबाट ग्रस्त एवम् अस्पष्ट हुन्छ अनि यसैबाट सबै समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन्। उत्कृष्ट वा अनुत्कृष्ट पाउने आकाङ्क्षालाई यस शून्यताको क्षेत्रलाई सङ्कीर्ण गरिदिन्छ अनि हृदयको उदारता एवम् विशालतालाई सीमित गर्छ।

१२. विचारहरूको दौडधुपबाट मुक्त मस्तिष्कको शून्यता नै स्वतन्त्रता हो। प्रयत्नपूर्वक मस्तिष्कलाई निष्क्रिय गर्ने होइन, बरु कुनै प्रयत्नबिना मस्तिष्कमा शून्यता उत्पन्न हुन्छ। यस अवस्थामा नै सौन्दर्यबाट पूर्ण त्यस परम पावनको अवतरण हुन्छ। यो सबै विश्वासपद्धति, प्रयोजन एवम् प्रतिमाहरूबाट मुक्त हुन्छ। यस मुक्तिको विस्फोटबाट आँखामा अबोधता प्रकट हुन्छ जसको आशीर्वाद हो– प्रेम।

१३. अखण्ड जागरूकता नै मुक्ति हो। यो जागरूकता न त विचार हो न त विचारक नै। विचारक आफ्ना सबै पूर्वाग्रह, दाबी, विकल्पहरू, वर्गीकरण एवम् तर्कहरूबाट अतीत हुन्छ जबकि जागरूकता यहाँ र अहिले विद्यमान छ। मात्रै 'म' र 'तिमी'-का लागि होइन, बरु सम्पूर्ण मानवताका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण यो अनाम अस्तित्व यस्तै अखण्ड जागरूकतामै प्रकट हुन्छ।

१४. मुक्तिको यस अवस्थामा साक्षी भावमा हुनु नै जीवनको क्रिया हो। चाहना बन्धन मात्रै हो अनि यसैले मनको गतिविधि हो। प्रत्यक्ष बोधको प्रक्रिया नै स्वतन्त्रता हो।

१५. अतीतको उन्माद र विषादको अन्त्य नै मुक्ति हो। यो मन र अहङ्कारद्वारा एकत्र फाल्तू फोहोरहरूको सफाइ हो। शारीरिक व्यायामका रूपमा प्रचलित योगबाट यो मुक्ति सम्भव छैन।

14. In freedom, seeing is action of life. Seeking is only bondage and thus an activity of the mind. Action of perception is freedom.
15. Freedom is the ending of all mania and mutterings of yesterday. It is cleansing of all the rubbish that the mind-ego matrix has accumulated. Yoga, as physical fitness program, can not bring about this freedom.
16. Only in freedom, you begin to understand the necessity of living with yourself as you are, not as you think you should be or as you have been.
17. Freedom is to look at yourself without any onlooker, any tremor, any false modesty, any fear, any justification of condemnation, without splitting the consciousness into "higher self" and "lower self." This is Swadhyay.
18. Freedom is anonymous and alone. It is the courage to question everything vigorously throwing away all ulterior motives. Freedom is the ending of all disorder in the psyche.

Hari Bol, Hari Bol, Hari Hari Bol,
Mukund Madhav Govind Bol.

(घ) ४. पंडित बोले बात सो भूठा,
राम कहे जगत गति पावे,
तो खाँड कहे मुह मीठा।
धन कहे धनिक जो होय
निर्धन रहे न कोइ।
बिन देखे बिन दरश-परश के
राम रटे का होइ?

५. कबीर दास की उल्टी बानी,
बरसे कम्बल भींगे पानी।

६. घटनी को बढनी कहे, दूध बने तो खोया।
चलती को गाडी कहे, देख कबीरा रोया।।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

१६. मुक्तिको अवस्थामा नै जस्तो तपाईं हुनुहुन्छ त्यस्तै जीवन जिउने बुझाइ हुन जान्छ, नकि जस्तो तपाईं सोच्नुहुन्छ, जस्तो तपाईं हुनुपर्छ वा जस्तो तपाईं हुनुहुन्थ्यो।

१७. द्रष्टारहित अर्थात् कुनै उत्तेजना, छद्म नम्रता, भय, स्पष्टीकरण, निन्दा वा चेतनाबिना 'पुण्यात्मा' र 'पापात्मा'-मा विखण्डित नगरी 'स्व'-को दर्शन नै मुक्ति हो अनि यही स्वाध्याय हो।

१८. स्वतन्त्रता अनाम र एकाङ्गी छ। यो सहज हो– अव्यक्त प्रयोजनलाई त्याग गरी दृश्यमान जगत्मा उपस्थित सबै विषयको उत्साहपूर्वक परीक्षण गर्नु। अतः मनका सबै विकारको समाप्ति नै मुक्ति हो।

हरि बोल, हरि बोल, हरि हरि बोल
मुकुन्द, माधव, गोविन्द बोल।

भावार्थ

(घ) ४. तथाकथित धार्मिक मानिसहरूको के दावा छ भने 'राम', 'राम'-को जपबाट ईश्वरको दर्शन हुन जान्छ। यो बिलकुल गलत हो। यदि त्यस्तो हुँदा हो त 'गुड', 'गुड' बोल्दाखेरि नै मुखको स्वाद मीठो हुन जान्थ्यो, 'धन', 'धन' भन्नेबित्तिकै व्यक्ति धनी हुन जान्थ्यो। त्यसो हुन्थ्यो भने पृथ्वीमा कोही निर्धन हुँदैनथ्यो। भगवत्ताको प्रत्यक्ष बोध व्यक्तिको आफ्नै शरीरमा हुने हो, उसका रक्तकोशिका एवम् अस्थिमज्जामा हुने हो। कसैको अनुकरण र अनुसरणबाट केही हुँदैन।

५–६. तिमी सधैँ 'म', मन र अहङ्कारको मिथ्या द्वैत तथा परस्पर वैपरीत्यको दलदलमा फसिरहन्छौ। कबिर यो सत्यप्रतिको जागरणतिर सादर अनुरोध गर्छन्।

(सन्देश सङ्ख्या २४४ बाट उद्धृत)

Message 35

Leon, Spain
May 20, 2001

Kriya Yoga: What It is not and What It is

What is Kriya Yoga and what is the objective?

All kinds of mental pollutions are being spread in the name of Kriya Yoga as this is more marketable due to a famous book. Let me say what it is not:

- It is not a physical fitness programme.
- It does not demand adherence to any belief system.
- It does not promote any sect of cult.
- It does not promote Gurus as personalities from whom we can draw quick consolation and petty psychological securities.
- Guru is a process ana dan energy that dispells darkness of the mind. Gurus must not supply sedatives to remain amused in our mental prison.
- Kriya Yoga is the science of Inner Being.
- It is centripetal action, not centrifugal activities of the mind.
- In Kriya Yoga, it is understood that mind and its irrational activities based on fear and fancy are the root cause of our pain and suffering.

Mind is a friend in technical area but an enemy in the arena of vanity and vested interests and emotional gratifications.

And the ego which is malignancy of the mind, is just a useful fiction for the purpose of performing our daily tasks. Otherwise, wars and killings are nothing but the final exaggeration of the ego.

सन्देश ३५

श्री शिवेन्दु लाहिडीसँगको अन्तर्वार्ता

प्रश्न– क्रियायोग के हो र यसको उद्देश्य के हो?

एउटा प्रसिद्ध पुस्तकद्वारा क्रियायोगको नाममा नाना प्रकारका मानसिक प्रदूषण फैलाइएको छ, किनभने यो धेरै बिक्री हुन्छ। सर्वप्रथम म यो भन्न चाहन्छु, क्रियायोग के होइन?

क्रियायोग के होइन?

- यो कुनै शारीरिक कसरत होइन।
- यसले कुनै विश्वस्त पद्धतिको अनुसरण गर्न आग्रह गर्दैन।
- यसले कुनै मत अथवा पन्थको प्रचार गर्दैन।
- यसले गुरुलाई कुनै यस्तो व्यक्तित्वका रूपमा पुज्दैन जसले गर्दा छिट्टै सान्त्वना तथा तुच्छ मनोवैज्ञानिक सुरक्षा प्राप्त गर्न सकियोस्। गुरु एउटा प्रक्रिया तथा ऊर्जा हो जसले मनको अन्धकारलाई टाढा हटाइदिन्छ। आफ्नो मानसिक कारागारमा हामी आफूलाई मस्त राख्ने खालको 'अफिम' उपलब्ध गराउनु गुरुको काम होइन।
- क्रियायोग आभ्यन्तरिक अस्तित्वको विज्ञान हो।
- यो अन्तर्मुखी प्रक्रिया हो, मनको बहिर्मुखी गतिविधि होइन।
- क्रियायोगबाट मन र यसका अविवेकी गतिविधिहरू काल्पनिकता तथा भयमा आधारित भएकाले नै हाम्रो दुःख एवम् दुःखभोगका मूल कारण कारण हुन् भन्ने बुझिन्छ।

मन प्रविधि क्षेत्रमा एउटा मित्र हो, तर मिथ्याभिमान, निहित स्वार्थ एवम् भावनात्मक तुष्टिको क्षेत्रमा शत्रु हो।

अहम् मनको अनिष्टकारी प्रतिरूप हो, तैपनि हाम्रा दैनिक कार्यहरू सम्पादन गर्नका लागि यसको उपयोगिता पनि छ। युद्ध र हत्याहरू वास्तवमा अहम्कै अन्तिम परिणति हुन्।

Kriya Yoga enables us to understand that it is possible to be free of the mind, even though it would function whenever required.

Kriya Yoga is integration (Kriya means action, Yoga means integration) between action generated by pure understanding (which is not settling down to comfortable conclusions and convenient ideas) and the activities of the mind. It is integration between liberation and bondage. It is beyond bondage, not against bondage.

The purpose of Kriya Yoga is to be in natural state, which means that the body is released from the stranglehold of the mind. Body is then instructed by the glands and chakras and not by thoughts. In natural state, thought is not in disparate continuity. Here immense silence is possible in the gaps between the thoughts.

What is mankind's highest objective in life?

If you try to find the meaning and objective of man's life, you will call for muders and suicides. Life exists so beautifully because it has no meaning whatsoever. It is the illogicalness of the wonder of creation. It is not the convenient logic of the mind. The purpose of life is to live and living peacefully at every level of existence (individual, family, society, national, international) is the one and only goal of life. All other goals are created by the greed of shoddy little minds.

What is the ego?

Ego is a fiction—although useful for passport, driving license, credit card, etc. As a reference point, ego is no problem. As reinforcement point, it is the malignancy of the mind and its emotiosn and sentiments. Intellect is the articulation of memory. Mind is the affliction (attachment) with the things of the memory. And its cancerous manifestation is the ego.

What does ignorance mean?

You must distinguish between ignorance and innocence. Kriya Yoga is a movement from innocence to innocence and thus it dispells the ignorance of the mind and its myths and maladies.

क्रियायोगले हामीलाई के बुझ्न योग्य बनाउँछ भने आवश्यकताअनुसार मनबाट कार्य लिँदै गर्दा पनि यसबाट मुक्त हुन सम्भव छ।

क्रियायोग (क्रिया अर्थात् कर्म एवम् योग अर्थात् जोडिनु) मनका गतिविधिहरू एवम् शुद्ध बुझाइबाट उत्पन्न कर्म (जुन सुखद निष्कर्ष एवम् सुविधाजनक अवधारणासँग रमाउनु होइन)-को एकीकरण हो। यो मोक्ष र बन्धनको समन्वय हो। यो बन्धनको विरुद्ध होइन, बरु बन्धनबाट टाढा हो।

क्रियायोगको उद्देश्य आफ्नो स्वाभाविक अवस्थामा हुनु हो। यसको तात्पर्य के हो भने शरीर मनको घाँटी निमोठ्याइबाट मुक्त भइसकेको छ। यस्तो स्थितिमा शरीर विचारहरूबाट होइन, बरु ग्रन्थि र चक्रहरूबाट सञ्चालित हुन्छ। स्वाभाविक अवस्थामा विचारहरूको दौडधुप एवम् निरन्तरता हुँदैन। यस अवस्थामा विचारहरूको बीचको अन्तरालमा असीम शान्ति सम्भव हुन्छ।

प्रश्न– मानवजीवनको सर्वोच्च उद्देश्य के हो?

यदि तपाईंले मानवजीवनको अर्थ र उद्देश्य प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुभयो भने तपाईंले हत्या एवम् आत्महत्यालाई आह्वान गर्नुहुने छ। जीवनको उद्देश्य यति रमणीय किन छ भने यसको बिलकुलै कुनै उद्देश्य वा निहितार्थ छैन। यो यस विस्मयकारी सृष्टिको अयुक्ति (अतर्कता) हो। यो मनोनुकूल युक्ति होइन। जीवनको उद्देश्य जिउनु हो। अस्तित्वको हरेक स्तर (व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रि)-मा शान्तिमय ढङ्गबाट जिउनु नै जीवनको एकमात्र उद्देश्य हो। अरू सबै उद्देश्य घटिया एवम् क्षुद्र मस्तिष्कको कामना र वासनाबाट उत्पन्न हुन्छन्।

प्रश्न– अहङ्कार के हो?

अहङ्कार एउटा कल्पना हो। पासपोर्ट, सवारी चालक अनुमतिपत्र, क्रेडिट कार्ड आदिका लागि यो उपयोगी छ। एक सन्दर्भविन्दुका रूपमा अहङ्कार कुनै समस्या होइन, तर जब यसले आफैँलाई स्थायी रूपले सुदृढ गर्न लाग्छ तब यसले मनोरोग बनेर हाम्रो मनोभावलाई विषाक्त पारिदिन्छ। बुद्धि स्मृतिको परिमार्जित उपयोगको क्षमता हो। मन स्मृतिका विषयहरूमा आसक्त हुन्छ। अहङ्कार मनको अनिष्टकारी अभिव्यक्ति हो।

प्रश्न– अज्ञान के हो?

तपाईंले अज्ञान र निष्कपटताबीचको फरक बुझ्नुपर्छ। क्रियायोग निष्कपटताबाट निष्कपटताको यात्रा हो अनि यस प्रकार यसले मनको अज्ञान तथा यसका कल्पित कथा वा व्याधिहरूलाई हटाइदिन्छ।

Who can practise Kriya Yoga?

Anyone, who has become fed up with the life of fancy and fear and the superficial living created by social morality based on acquisitive and accumulative urges of the mind and its conditioned reflexes, is ready to practise Kriya Yoga.

What are the obastacles to practise Kriya Yoga?

Kriya Yoga has been promoted in the spiritual market with all kinds of expectations and apprehensions. Some people, who come for getting something through Kriya Yoga, are those who are shopping in the spiritual market. They are interested in entertainment and excitement. They are not interested in the bliss and benediction. So they will not continue in Kriya Yoga. The main obstacles are greed gullibility, gratification, fearful and fancyful ideas.

What is Samadhi?

- It is not going into coma and thereafter announcing that during Samadhi you had this or that experience.
- Reality is a movement in the energy of existence and not in the entanglement with experience.
- The so-called spiritual experiences are conditioned reflexes from the reservoir of cultural inputs and traditional involvements.
- The very fact fo experiencing is the proof that what is being experienced is not truth. because experience happens through cognition. And cognition is possible only when it is already there in the memory. The cognition is translated as experience through verbalization and words.
- Samdhi means to be established in equinimity, in even minded mindfulness.
- The mind then does not create any problem out of the flow of life. It passes through every situation in absolute non-chalance.

Mind thrives through problems and pursuits. Samadhi is a state of no-problem and no-pursuit. It is a state of no-mind, the highest intelligence and perception.

प्रश्न– क्रियायोगको अभ्यास कसले गर्न सक्छ?

जो मोह, भय तथा मन वा यसका अनुबन्धित प्रतिक्रियाहरूका सङ्ग्रहणशील एवम् सञ्चयी प्रवृत्तिहरूमा आधारित सामाजिक नैतिकताबाट उत्पन्न सतही जीवनबाट वाक्क भइसकेको छ उसले क्रियायोगको अभ्यास गर्न सक्छ।

प्रश्न– क्रियायोगको अभ्यास गर्नमा केके बाधाहरू छन्?

आध्यात्मिक बजारमा क्रियायोगलाई विभिन्न प्रकारका अपेक्षा र आशङ्काहरूसाथ प्रचार गरिएको छ। यस्ता मानिस जो क्रियायोगको माध्यमबाट केही प्राप्त गर्नका लागि आउँछन्, ती वस्तुतः आध्यात्मिकताका लागि होइन, बरु आध्यात्मिक बजारमा किन्नका लागि आउँछन्। उनीहरूको रुचि मनोरञ्जन र उत्तेजनामै हुन्छ। परमानन्द र मङ्गलमा उनीहरूको कुनै रुचि हुँदैन। यसैले तिनले यदि दीक्षा लिएर क्रियायोग सुरु गरिदिए पनि तिनले यसलाई जारी राख्न सक्दैनन्। लोभ, अन्धविश्वास, क्षणिक तुष्टि तथा भय उत्पन्न गर्ने खालका एवम् काल्पनिक अवधारणाहरू क्रियायोगको मार्गमा मुख्य बाधाहरू हुन्।

प्रश्न– समाधि के हो?

यो मूर्च्छाको अवधिबाट बाहिर आएपछि त्यसको अनुभव बखान गर्नु होइन।

- सत् अनुभवहरूसँग अल्झिने होइन, बरु अस्तित्वको ऊर्जामा एउटा गति हो।
- तथाकथित आध्यात्मिक अनुभव, संस्कृति एवम् परम्पराको भण्डारबाट निक्लिएका अनुबन्धित प्रतिक्रियाहरू मात्र हुन्।
- 'अनुभव गरिनु' आफैँमा कुन कुराको प्रमाण हो भने जुन अनुभव गरिएको छ त्यो सत्य होइन, किनभने अनुभव मान्यताद्वारा सम्भव हुन्छ। मान्यता तब सम्भव हुन्छ जब त्यो पहिल्यैदेखि स्मृतिमा विद्यमान हुन्छ। यो मान्यता शब्दहरूको माध्यमबाट अनुभवका रूपमा व्यक्त गरिन्छ।
- समाधिको अर्थ हो स्थितप्रज्ञावस्था वा साम्यावस्थामा प्रतिष्ठित हुनु।
- तब मनले जीवनप्रवाहमा कुनै प्रकारको समस्या उत्पन्न गर्दैन। यसले प्रत्येक स्थितिलाई पूर्ण उदासीनतासँग पार गर्छ।

मन समस्या र वासनाहरूको माध्यमबाट फल्छफुल्छ। समाधि वासनाविहीन अवस्था हो। यो निर्मनावस्था हो, पूर्ण चैतन्य एवम् प्रत्यक्ष बोधको परमावस्था हो।

What is your message?

I have no message. My message is you. Look at yourself. Be a light to yourself. Start a centripetal journey. Practise Kriya Yoga. Be available to perception not merely to craving for experiences.

दिन जदि हल अवसान
निखिलेर अन्तरमन्दिरप्राङ्गण
ओई तब एल आह्वान।
चेपे देखो मङ्गलराति ज्वाली दिले उत्सव बाति
स्तब्ध ए संसार प्रान्ते धरो धरो तव वन्दन गान।
कर्मेर-कलरव-क्लान्त
करो तव अन्तर शान्त
चित्त आसन दाओ मेले, नाई आदि दर्शन पैले
आधारे मिलिवे तार स्पर्श–
हमे जागावे दिवे प्राण।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

प्रश्न– तपाईंको सन्देश के हो?

मेरो कुनै सन्देश छैन। मेरो सन्देश त तपाईं हो। आत्मावलोकन गर्नोस्। आफ्नो प्रकाश स्वयम् बन्नोस्। अन्तर्मुखी यात्रा सुरु गर्नोस्। क्रियायोगको अभ्यास गर्नोस्। अनुभवमात्रैको पछाडि नदौडनोस्, बरु प्रत्यक्ष बोध गर्नोस्।

भावार्थ

मृत्युरूपी महाकाल दैलो ढकढक्याइरहेको छ। मन्दिररूपी अनित्य शरीरमा यो आवाज नित्यताको हो। अतः यस महोत्सवका लागि तयार होऊ। मन र 'म'-का दुःखदायी विचारहरूको जालमा नफस। नित्यताको गीत गाऊ, किनकि जीवन नित्य छ। नित्यतालाई स्वागत गर। परम शान्तिको अभिनन्दन गर। मनका मूढतापूर्ण, आत्मकेन्द्रित गतिविधिहरूमा अल्पिरहनु वा फसिरहनु असाध्यै थाकिने एवम् दिक्क लाग्ने छ। अतः अब मनको अकर्मण्यता तथा जीवन अर्थात् चैतन्यको कर्मप्रति उपलब्ध हुन जाऊ। अहिलेसम्म त तिमी मनका षड्यन्त्रहरू एवम् चलाखीपनामा अर्थात् चित्तवृत्तिमा फसिरह्यौ।

अब त निवृत्तिमा प्राप्त हुन जाऊ जसबाट तिमी परम शान्तिमा प्रवेश हुन जाऊ अनि अन्तर्तममा प्यारा प्रभुको दर्शन हुन जाओस्। तर यो दर्शन मनको अन्धकारमा अहङ्कारको आँखाबाट सम्भव छैन। तैपनि सुरुमा उहाँको झलक मात्रै पाए पनि फेरि त्यो चैतन्य, जीवन, प्रेम, प्रकाश, शून्यता, भगवत्ता, पूर्णता, पवित्रता, असीम, अनाम र अज्ञेयको जागरणमा प्रवेश हुन सकोस्।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

What is your message?

I have no message. My message is you. Look at yourself. Be a light to yourself. Start a centripetal journey. Practise Kriya Yoga. Be available to perception not merely to craving for experiences.

दिन जदि हल अवसान
निखिलेर अन्तरमन्दिरप्राङ्गण
ओई तब एल आह्वान।
चेपे देखो मङ्गलराति ज्वाली दिले उत्सव बाति
स्तब्ध ए संसार प्रान्ते धरो धरो तव वन्दन गान।
कर्मेर-कलरव-क्लान्त
करो तव अन्तर शान्त
चित्त आसन दाओ मेले, नाई आदि दर्शन पैले
आधारे मिलिवे तार स्पर्श–
हमे जागावे दिवे प्राण।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

प्रश्न– तपाईंको सन्देश के हो?

मेरो कुनै सन्देश छैन। मेरो सन्देश त तपाईं हो। आत्मावलोकन गर्नोस्। आफ्नो प्रकाश स्वयम् बन्नोस्। अन्तर्मुखी यात्रा सुरु गर्नोस्। क्रियायोगको अभ्यास गर्नोस्। अनुभवमात्रैको पछाडि नदौडनोस्, बरु प्रत्यक्ष बोध गर्नोस्।

भावार्थ

मृत्युरूपी महाकाल दैलो ढकढक्याइरहेको छ। मन्दिररूपी अनित्य शरीरमा यो आवाज नित्यताको हो। अतः यस महोत्सवका लागि तयार होऊ। मन र 'म'-का दुःखदायी विचारहरूको जालमा नफस। नित्यताको गीत गाऊ, किनकि जीवन नित्य छ। नित्यतालाई स्वागत गर। परम शान्तिको अभिनन्दन गर। मनका मूढतापूर्ण, आत्मकेन्द्रित गतिविधिहरूमा अल्पिरहनु वा फसिरहनु असाध्यै थाकिने एवम् दिक्क लाग्ने छ। अतः अब मनको अकर्मण्यता तथा जीवन अर्थात् चैतन्यको कर्मप्रति उपलब्ध हुन जाऊ। अहिलेसम्म त तिमी मनका षड्यन्त्रहरू एवम् चलाखीपनामा अर्थात् चित्तवृत्तिमा फसिरह्यौ।

अब त निवृत्तिमा प्राप्त हुन जाऊ जसबाट तिमी परम शान्तिमा प्रवेश हुन जाऊ अनि अन्तर्तममा प्यारा प्रभुको दर्शन हुन जाओस्। तर यो दर्शन मनको अन्धकारमा अहङ्कारको आँखाबाट सम्भव छैन। तैपनि सुरुमा उहाँको झलक मात्रै पाए पनि फेरि त्यो चैतन्य, जीवन, प्रेम, प्रकाश, शून्यता, भगवत्ता, पूर्णता, पवित्रता, असीम, अनाम र अज्ञेयको जागरणमा प्रवेश हुन सकोस्।

(सन्देश सङ्ख्या २२५ बाट उद्धृत)

सन्दर्भस्रोत

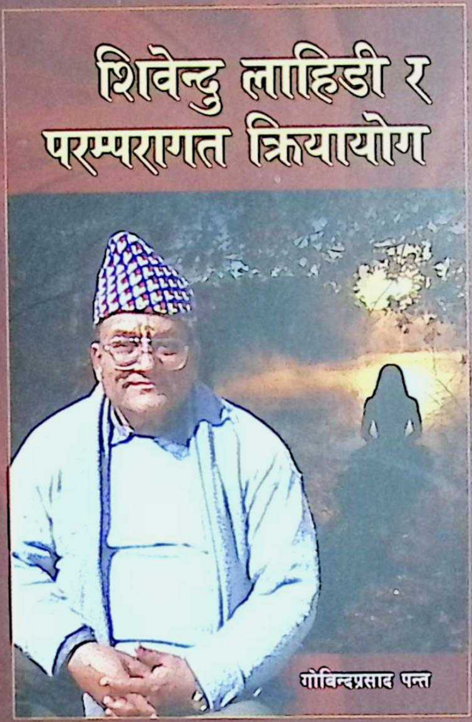
Shivendu Lahiri, **Kriya Yoga** (From Centrifugal Ideas to Centripetal Insight), Vol. I.

Shivendu Lahiri, **Kriya Yoga** (From Centrifugal Ideas to Centripetal Insight), Vol. II.

Websites

www.kriyayogalahiri.com
www.skylahiri.com
www.kriyayogasatyalok.com

सत्यलोक स्थित निजी मन्दिर, डी-२२/३ 'सत्यलोक' चौषट्टी घाट, वाराणसी २२१००१



RATNA
PUSTAK BHANDAR

Shivendu Lahiri Ra Paramparagat Kriyayog

A Collection of Messages from Shivendu Lahiri

Nepali translation by ***Govinda Prasad Pant***

www.ratnabooks.com

ISBN 978-9937-33-120-3

9789937331203

Rs. 175.00